蒸しドーナツ



HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド・上手な使いかた(DVD)別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 MRO-JV300



パールホワイト(W)



パールレッド(R)

焼き蒸し調理
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ





〈使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは〉

初めてお使いのときや、お困りになったときは、同梱のDVDも是非ご覧ください。

DVDを再生できる環境でお使いください。

焼きギョウザ



このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。**このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。**
お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイド、DVDとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 → P.10~15 をお読みいただき、正しくお使いください。

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「初期画面」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「初期画面」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。



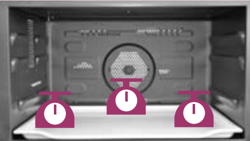
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「初期画面」を表示します。➔P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー(GPS※)が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な371種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



※GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

ときどき「0点調節」が必要です。➔P.5

液晶タッチパネル

●液晶画面はタッチパネル式を採用しています。液晶タッチパネルに表示されるボタンを直接タッチして操作します。
➔P.8、9

もくじ

まず 確認

使いかたとコツ

操作の手順

オート調理

あたためる

下ごしらえする

調理する

手動調理

お手入れ

設定のしかた

こんなときは

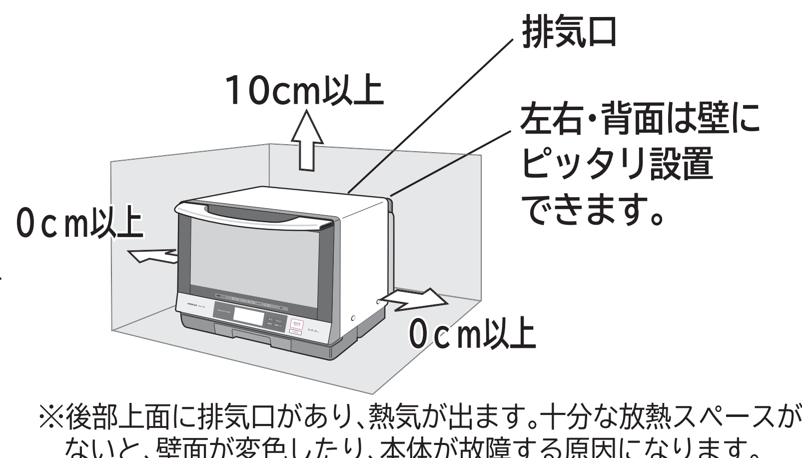
料理集 90~246

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

●設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

●本体の両側面と背面は、壁や家具などぴったりつけても大丈夫ですが次のことを確認してください。
・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
・壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合がありますので、少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。



※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

●熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。
●底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.11、15

電源の入れかた

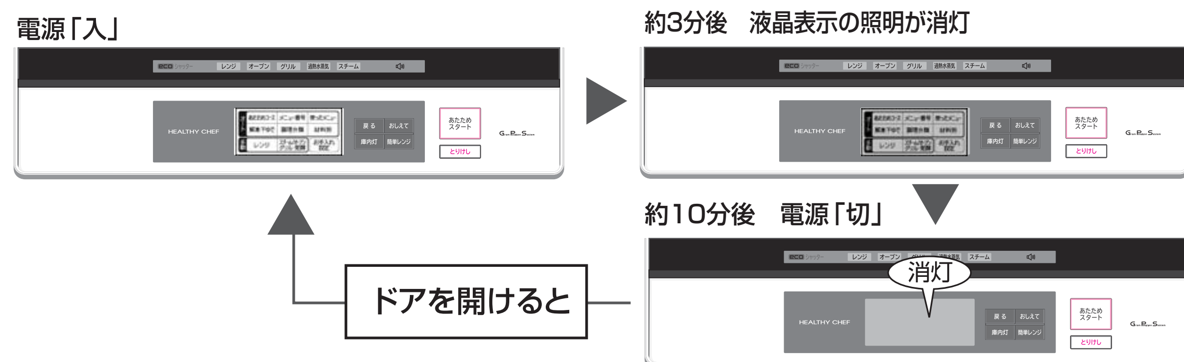
●使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

消灯

●一度ドアを開けると電源が入り、液晶表示の照明が点灯し「初期画面」を表示します。
※消灯するには とりけし を押します。

点灯

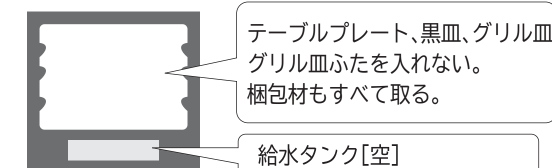
●電源を「入」の状態で放置すると、約3分後に液晶表示の照明が消灯します。
約10分後には、自動的に電源が切れます。(待機時消費電力オフ機能)



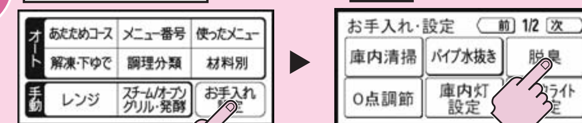
空焼き(脱臭)のしかた

●加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める



1 お手入れ・設定 をタッチし 脱臭 をタッチする

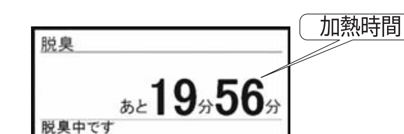


※空焼き(脱臭)はヒータ(グリル・オーブン加熱)で行いますので本体が熱くなります。
加熱時間は20分です。

加熱方法:始めグリル、途中からオーブン加熱に切り替わります。

2 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です
※空焼き終了後、冷却のためファンが回転します。



⚠注意



(やけど・けが・火災の原因になります)
●空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。



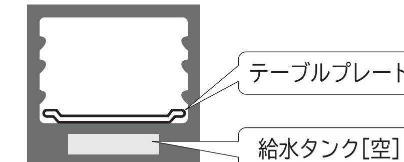
●空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
●空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
●加熱室が冷めてから使用する。

重量センサーの0点調節のしかた(加熱室が冷めてから)

●オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。
仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。
初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

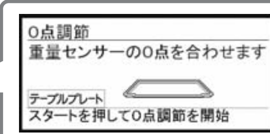
準備 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める

テーブルプレートのセットのしかたは ➔P.20



1 お手入れ・設定 をタッチし 0点調節 をタッチする

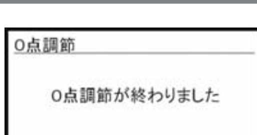




2 あたため スタート を押してスタートする

計量中の表示



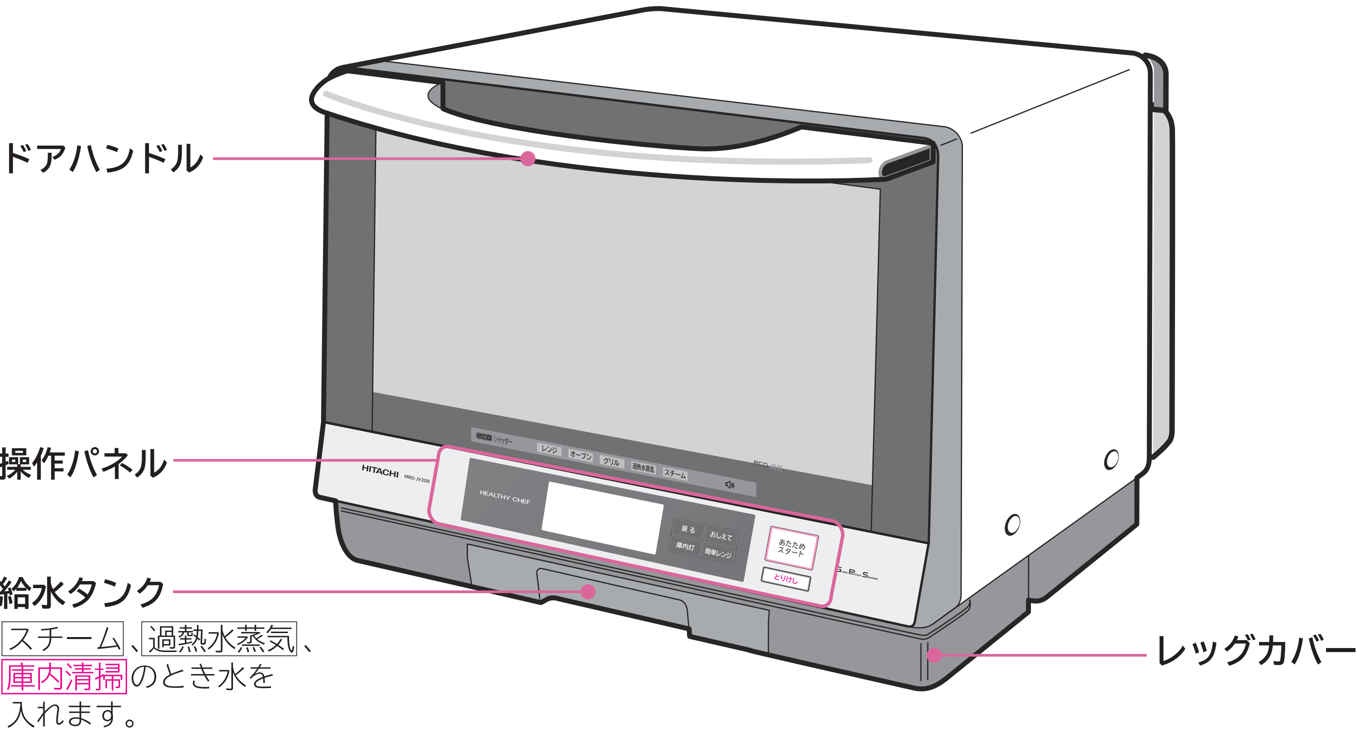


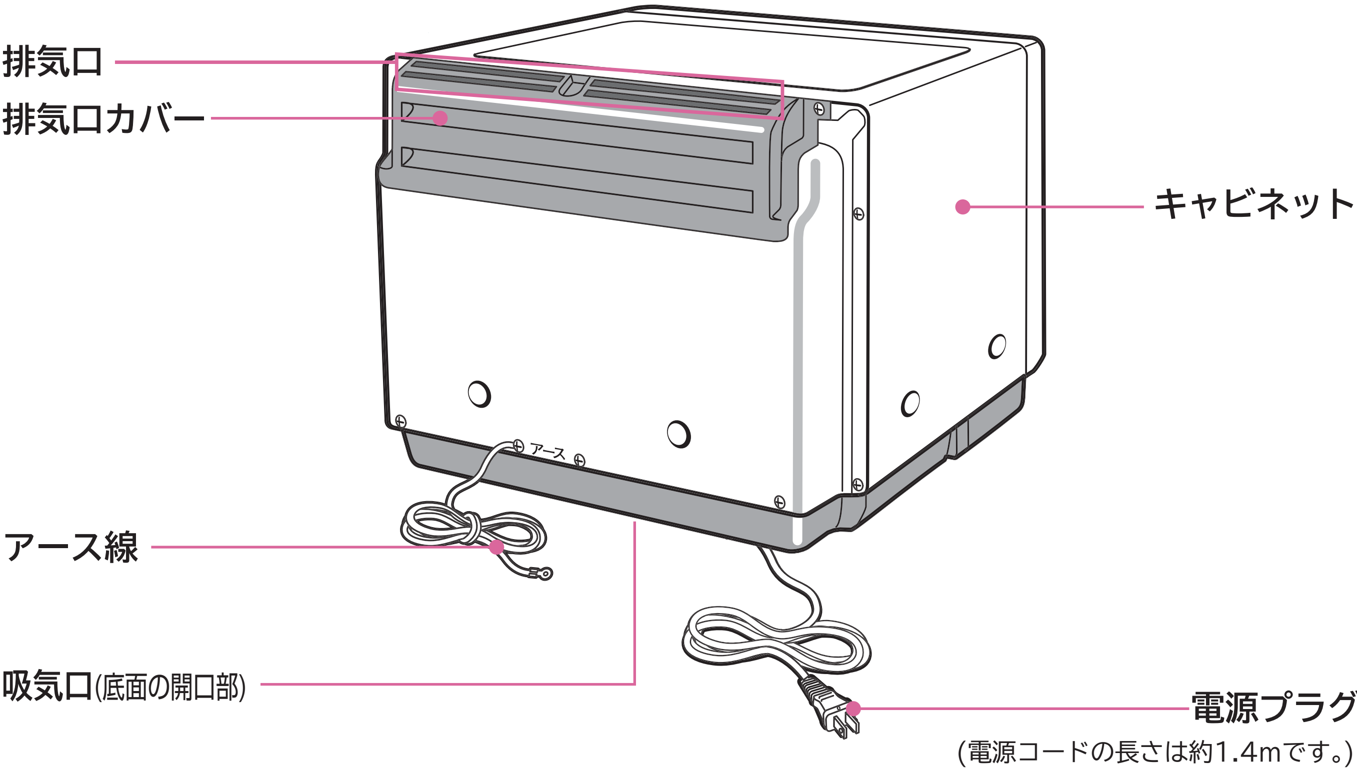
「0点調節」中　庫内灯点灯
「0点調節」終了　庫内灯消灯

※ とりけし ボタンを3秒間押すことでも「0点調節」することができます。

よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「0点調節」をしてください。

各部のなまえ・付属品





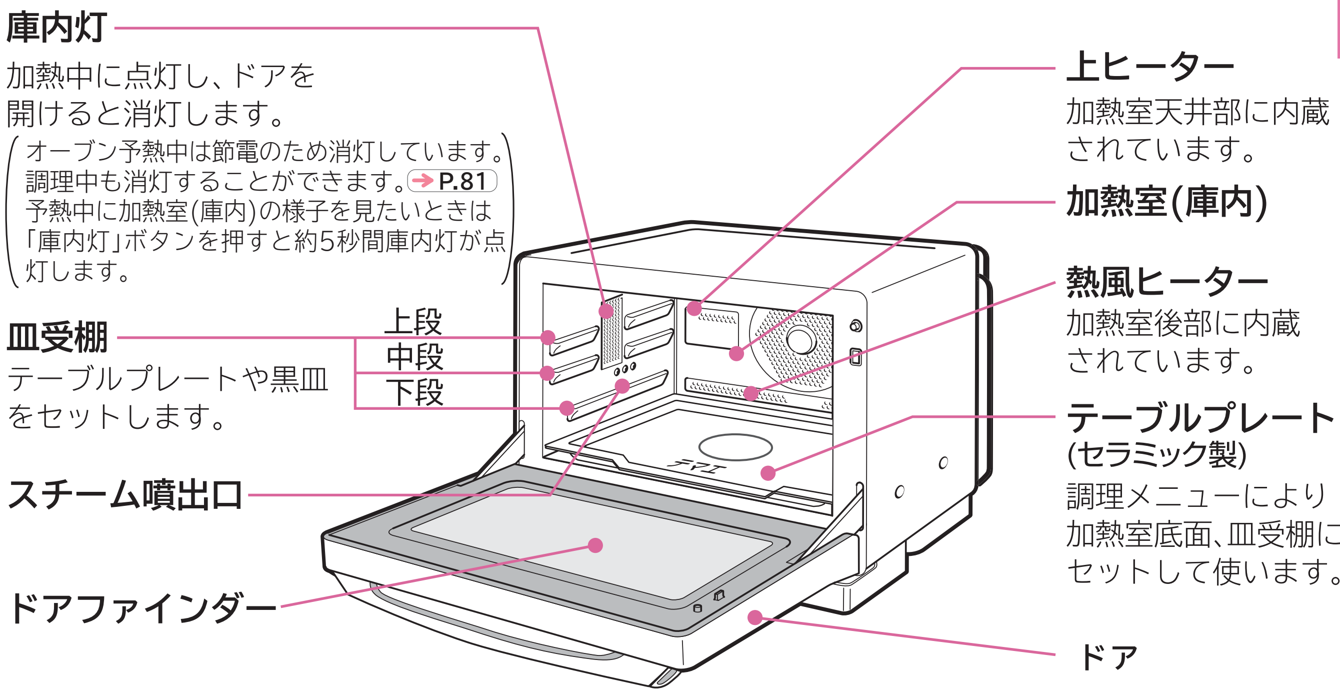
黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します。

2011年6月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)



スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

付属品

■テーブルプレート (セラミック製)

■グリル皿
(脚を閉じる) (脚を開く)
表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼り付けられています。

■上手な使いかた(DVD)
・使いかた
・おすすめレシピ集
・お困りのときは

■黒皿(2枚) (ホーロー製)

■給水タンク

■グリル皿ふた
内側表面はフッ素処理が施されています。

■クッキングガイド(本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

操作パネル

操作パネルのはたらき

eco シャッター 表示
eco シャッターが動作しているときに点灯します。
eco シャッターとは動作中に排気口の孔を閉じるシャッターです。

加熱方法の表示
手動調理、オート調理のとき、加熱方法を点灯して表示します。

戻るボタン
ボタンを押すと液晶画面を1つ戻ることができます。

おしえて表示
音声ガイドを聞いている間、点灯します。

おしえてボタン
音声ガイドを聞きます。

eco シャッター　レンジ　オーブン　グリル　過熱水蒸気　スチーム

HEALTHY CHEF

オート	あたためコース	メニュー番号	使ったメニュー
	解凍・下ゆで	調理分類	材料別
手動	レンジ	スチーム/オーブン グリル・発酵	お手入れ 設定

戻る　おしえて　庫内灯　簡単レンジ

あたため スタート

とりけし

液晶タッチパネル
表示画面と操作画面を兼用しています。オート調理、手動調理、設定内容、運転状況を表示し、タッチ操作をすることができます。
※この画面は初期画面を表示しています。

庫内灯点灯ボタン
オーブン予熱中や庫内灯消灯設定の調理中にボタンを押すと庫内灯が点灯します。

簡単レンジボタン
手動レンジ600W、500Wで加熱するときに使うボタンです。自動で音声により設定内容をお知らせします。

とりけしをする
ボタンを押すと、決定した加熱内容や加熱運転を取り消します。調理終了後などのときに押すと表示部の液晶照明が消灯します。

加熱をスタートする
ボタンを押して、オート調理や手動調理の加熱をスタートします。

タッチパネル液晶の注意点



●液晶タッチパネル部のボタンを操作するときは指でタッチしてください。
ただし、強く押さないでください(破損のおそれがあります)

●液晶タッチパネルは周囲の温度、湿度、隣接する電気製品の動作状態により反応が変わる場合があります。一度タッチしても反応しないときは、一度指を離して再びタッチしてください。

●スプーンやはしなどで押さないでください。(破損のおそれがあります。)

●液晶タッチパネルに水滴や汚れをつけたままにしないでください。
(反応しない場合があります。汚れをふき取ってください。)

音声ガイド

■音声ガイドを聞きたいときは おしえて を押す。
■操作の途中に押すと、次の操作を音声でご案内します。
■運転中に押すと、現在の運転の状態を音声でご案内します。
■お知らせ表示中に押すと、原因と対処方法を音声でご案内します。
※音声のご案内中にドアを開けたり、操作パネルを操作すると音声を中断します。
※ おしえて を2度押すと音声ガイドの案内が取り消されます。

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して説明しています。
本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

⚠	「警告や注意を促す」内容です。
禁止記号	してはいけない「禁止」内容です。
指示記号	実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

⚠危険

分解禁止

改造はしない
修理技術者（サービスマン）以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない（特に子供のいたずらなどに注意する）
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

傷付いた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります。
（タコ足配線は禁止）

電源プラグ、電源コードを傷付けない
感電・発火・火災の原因になります
傷付けのおそれのある取り扱い例
●加工する　●束ねる
●無理に曲げる　●重い物をのせる
●引っ張る　●挟み込む
●ねじる

電源プラグのほこりは確実にふき取る（特に刃や刃の取り付け面）
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠注意

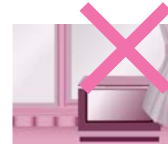
電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります
排気口

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください。

据え付けは

⚠警告

次のような場所では使用しない
●幼児の手の届く場所
事故・やけど・けがの原因になります
●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上


オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

本体の上に物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠注意

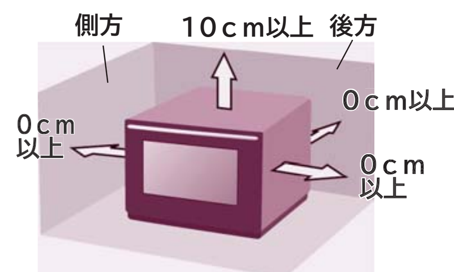
流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります
この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離（cm）	10	0	0	0	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



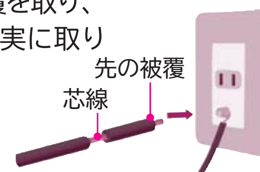
周囲の保護のために
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける



●アース端子がない場合は、アース設置工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください（本体価格には、工事費は含まれていません）

●湿気の多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています
➔P.15

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください（法令で禁止されています）。

調理にあたっては

安全上のご注意（つづき）




子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります


調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります


食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります




ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

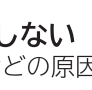

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」（別売品）をご利用ください（部品番号MRO-N80ー016）


加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります


テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
ひびや割れるおそれがあり、そのままの使用は故障の原因になります
ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。


吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります


本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。



ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります


空焼き（脱臭）は次の状態で行う ➔ P.5
- ●加熱室内に何も入れない
- ●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- ●窓を開けるか換気扇を使って換気する
  油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は（庫内清掃 パイプ水抜き と 空焼き（脱臭）運転を含む）




調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります




ドアを開けるときは、のぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります


高温のドアファインダー（ドアガラス）やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります



高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿・グリル皿ふたなどに直接触れない
やけど・けがの原因になります


食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります



加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1. すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。


ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど・けがの原因になります

オート調理（あたため）や手動調理（レンジ加熱）は




食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒パック）、玩具などは加熱しないでください。


次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
- ●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態
- ●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- ●びんや容器にふたや栓などをした状態
- ●缶詰の缶のままの状態
- ●市販のレトルト食品の袋のままの状態

鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。


生卵やゆで卵（殻付き・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります





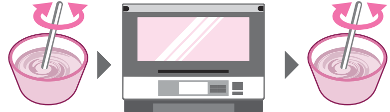



001あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
- ●牛乳・コーヒー・お茶・水などは 003牛乳 か 016牛乳（わがや流） で加熱する
- ●お酒は 004酒かん か 017酒かん（わがや流） で加熱する

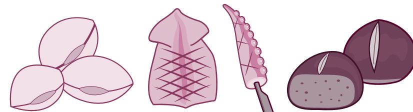

食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする
発火の原因になります
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
- ●少量（100g未満）の食品は手動調理の レンジ600W 以下で加熱時間を20〜50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
- ●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
  - ・少量（100g未満）の食品は手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱する ➔ P.64
  - ・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
- ●手動調理（レンジ加熱）は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する




次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
- ●飲み物（水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など）
- ●とろみのある物（カレーやシチューなど）
- ●油脂分の多い物（生クリーム、バターなど）



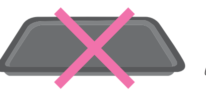
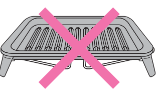
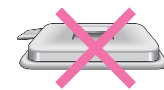

殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります






加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります


金属製の次の物は使用しない
火花（スパーク）で故障・発火・ガラス破損の原因になります
- ●付属品の黒皿・グリル皿・グリル皿ふた（オート調理の一部は除く）

- ●金ぐしや金属の調理用具
- ●アルミホイル
- ●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器


乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります


市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する
（手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください）


ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

安全上のご注意(つづき)

グリル皿は

⚠注意

オート調理、手動調理のグリル加熱以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります

調理直後、素手でグリル皿に触らない（接触禁止）
やけどの原因になります
オート調理のレンジ加熱でも熱くなります。

脚は「カチッ」と音がするまで確実に開いてから使用する
不十分な開きかたでは食品転倒の原因になります

2.5kg以上の物をのせない
破損・変形の原因になります

加熱室壁面に接触させない
火花(スパーク)で故障の原因になります

取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す
すべり落ちて、破損の原因になります

給水タンクは

⚠注意

水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります

食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります

使用するたびに新しい水を入れ換える
前の水は衛生上の問題発生の原因になります

こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

⚠警告

電源プラグを抜いてから行う（電源プラグを抜く）
差し込んだままでは、感電の原因になります

本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いと、やけどの原因になります

異常・故障時は

⚠警告

直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例
- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音がする
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動で終了しないときがある

お願い

- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す
  雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
  故障の原因になります

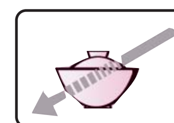
アース工事が必要なときは

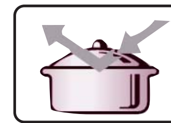
- 次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種設置工事」が法律で義務づけられています。
  お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
  - ■湿気の多い場所
    水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
  - ■水気のある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
    水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
    地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

レンジ
電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。


水分を含んだ食品には「吸収」されます。

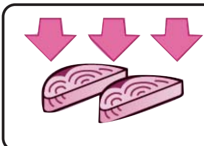

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。


金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

スピーディーで経済的です。
水を使わないので栄養素が保たれます。
色や形、風味が保たれます。
盛りつけたままで加熱できます。

グリル



食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。

オーブン



熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。

スチーム＋レンジ　スチーム＋グリル　スチーム＋オーブン
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとりやわらかく仕上がります。

過熱水蒸気＋グリル　過熱水蒸気＋オーブン
加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

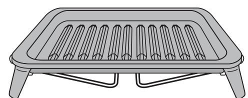
	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、018解凍(肉の解凍) 019半解凍(刺身の解凍)のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

付属品の使いかた

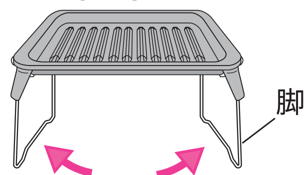
グリル皿の脚のセットのしかた

セットのしかた

グリル皿・低
脚を閉じる

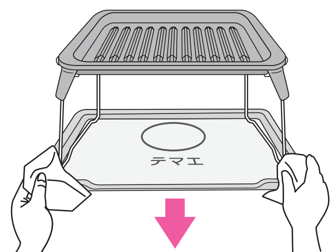


グリル皿・高
脚を開く

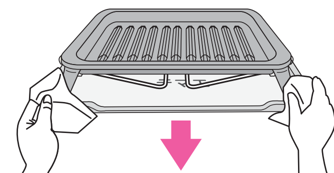


「カチッ」と音がするまで脚の中央を持ってゆっくり開きます。
脚の開いたグリル皿をテーブルプレートの中央にのせて使います。

取り出しかた



ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。



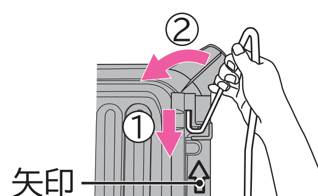
ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。

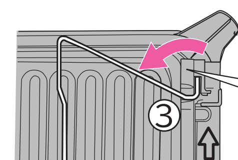
⚠注意

熱くなった加熱室内からの取り出しは厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出す。(食品が滑り、やけどのおそれがあります)

脚の閉じかた

グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、裏面の矢印側の脚の取付部付近を①手前に引いて② 内側に倒して折りたたみます。
③脚がグリル皿に軽く接触するまで閉じます。(凸部に当たり固定されます。)
無理に閉じると脚の取付部が破損することがあります。また手を挟み込まないように注意してください。
※脚の取付部付近に食品くず等が詰まった場合は楊枝等で取り除きます。





グリル皿ふたの使いかた





(破損・溶解・変形の原因になります)
オート調理以外には使用しない。

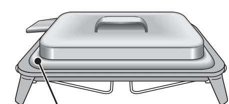


(火花(スパーク)で故障の原因になります)
加熱室壁面に接触させない。



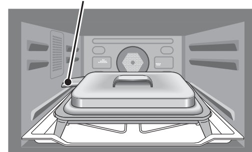
(やけどの原因になります)
調理直後、素手でグリル皿ふたに触らない。
(オート調理のレンジ加熱でも熱くなります。)

●グリル皿ふたはグリル皿にのせて使います。
(脚を閉じたグリル皿にのせます。)



全周浮きのないようにのせます。

●加熱室内のテーブルプレートに置く向きは、蒸気吸込口を左にします。
(蒸気吸込口を左にしてスチーム噴出口に合うようにテーブルプレートの中央に置く)



給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

取り外しかた

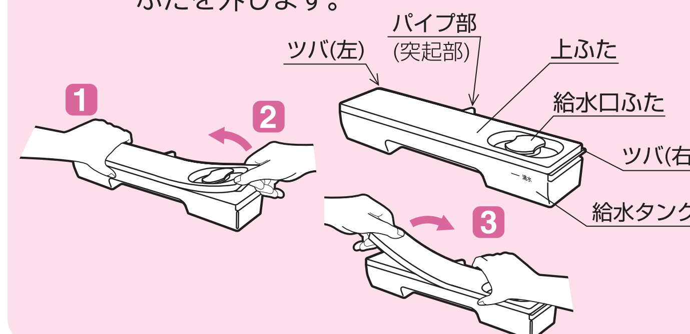
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



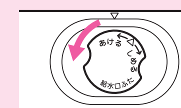
ふたの外しかた

1. パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
2. ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
3. ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

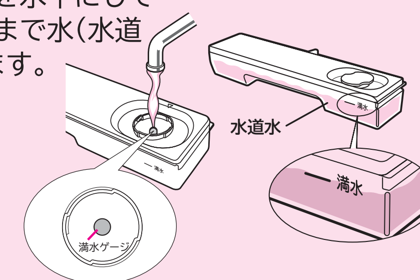


水の入れかた

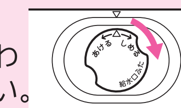
1. 給水口ふたを左にまわして開けます。



2. 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。
給水口から見える満水ゲージがかくれる位置が満水位置です。



3. 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み閉めてください。



※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。➔ P.78

⚠ 注意

(変形・破損の原因になります)
●給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)

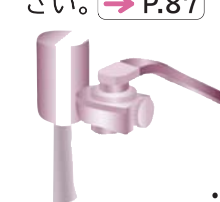
(健康懸念の原因になります)
給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
(水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)

(やけどの原因になります)
スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

お願い

●給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。
(スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。)

●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。
噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。
また、下記の水を使うときは　カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。➔ P.87



・浄水器の水



・アルカリイオン水
・ミネラルウォーター



・井戸水など

●スチーム調理終了後、お手入れと パイプ水抜き を行ってください。➔ P.80
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。➔ P.89

●使用しない場合は、空にして本体にセットしておいてください。

テーブルプレートのセットのしかた

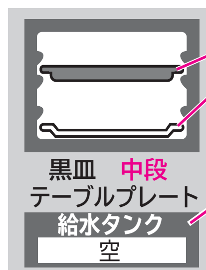
セットのしかた	取り出しかた
重量センサー 図のように縁のない辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。	テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。 **⚠注意** 熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集、液晶画面のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合



付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れないで本体にセットする。
(「満水」は、水を満水まで入れて本体にセットする)

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理→P.31の場合と異なり→P.21~30に記載されている付属品が使えます。

テーブルプレートを使う　黒皿を使う　グリル皿を使う　グリル皿を使う　グリル皿ふたを使う　給水タンクを満水にする　満水

テーブルプレートを使わない　黒皿を使わない　グリル皿を使わない　グリル皿を使わない　グリル皿ふたを使わない　給水タンクを空にする　空

●P21～P30の付属品の使用については(○:使う　×:使わない)で表示しています。

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品一覧

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ		付属品の使用について(○:使う ×使わない)				
			操作手順	作りかたコツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる 脚を開く	グリル皿ふた	給水タンク
あたためコース	001	あたため	→P.42	→P.43	○	×	×	×	空
	002	冷凍ごはん	→P.44	→P.45	○	×	×	×	空
	003	牛乳	→P.48	→P.49	○	×	×	×	空
	004	酒かん	→P.48	→P.49	○	×	×	×	空
	005	解凍あたため	→P.44	→P.45	○	×	×	×	空
	006	スチームあたため	→P.50	→P.51	○	×	×	×	満水
	007	天ぷらのあたため	→P.50	→P.51	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	008	冷凍(左)と冷蔵(右)	→P.47	→P.47	○	×	×	×	空
	009	中華まんのあたため(冷蔵)	→P.50	→P.51	○	×	×	×	満水
	010	中華まんのあたため(冷凍)	→P.50	→P.51	○	×	×	×	満水
	011	パリッとあたため(冷蔵)	→P.50	→P.51	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	012	パリッとあたため(冷凍)	→P.50	→P.51	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	013	ごはん(わがや流)	→P.52~55	→P.43, 53	○	×	×	×	空
	014	おかず(わがや流)	→P.52~55	→P.43, 53	○	×	×	×	空
	015	汁物(わがや流)	→P.52~55	→P.43, 53	○	×	×	×	空
	016	牛乳(わがや流)	→P.52~55	→P.43, 53	○	×	×	×	空
	017	酒かん(わがや流)	→P.52~55	→P.43, 53	○	×	×	×	空
解凍・下ゆで	018	解凍(肉の解凍)	→P.56	→P.57	○	×	×	×	満水
	019	半解凍(刺身の解凍)	→P.56	→P.57	○	×	×	×	満水
	020	葉・果菜の下ゆで	→P.58	→P.59	○	×	×	×	空
	021	根菜の下ゆで	→P.58	→P.59	○	×	×	×	空
焼き物(肉)	022	ハンバーグ	→P.60	→P.98	○	×	○(脚を開く)	×	空
	023	ハンバーグ(脱脂)	→P.60	→P.98	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	024	ピーマンの肉詰め	→P.60	→P.99	○	×	○(脚を開く)	×	空
	025	ステーキ	→P.60	→P.99	○	×	○(脚を開く)	×	空
	026	ローストビーフ	→P.60	→P.100	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	027	豚肉と野菜のくし焼き	→P.60	→P.100	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	028	豚肉のごまみそ焼き	→P.60	→P.100	○	×	○(脚を開く)	×	空
	029	焼き豚	→P.60	→P.101	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	030	焼き豚(脱脂)	→P.60	→P.101	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	031	スペアリブ	→P.60	→P.101	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	032	鶏のハーブ焼き	→P.60	→P.102	○	×	○(脚を開く)	×	空
	033	鶏のハーブ焼き(脱脂)	→P.60	→P.102	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	034	鶏手羽先のつけ焼き	→P.60	→P.102	○	×	○(脚を開く)	×	空
	035	ピリ辛ウイング	→P.60	→P.103	○	×	○(脚を開く)	×	空
	036	鶏の照り焼き	→P.60	→P.103	○	×	○(脚を開く)	×	空
	037	鶏の照り焼き(脱脂)	→P.60	→P.103	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	038	豚の香味焼き	→P.60	→P.104	○	×	○(脚を開く)	×	満水

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品一覧

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿 (脚を閉じる／脚を開く)	グリル皿ふた	給水タンク
焼き物(肉)	039	焼きとり	P.60	P.104	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	040	ローストチキン	P.60	P.105	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	041	若鶏の詰め物焼き	P.60	P.105	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	042	チキンソテー	P.60	P.106	○	×	○(脚を開く)	×	空
	043	鶏ささみロール	P.60	P.106	○	×	○(脚を開く)	×	空
	044	タンドリーチキン	P.60	P.106	○	×	○(脚を開く)	×	空
	045	くし焼き	P.60	P.107	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	046	ウインナーのベーコン巻き	P.60	P.107	○	○(上段)	×	×	満水
	047	焼きレバーと野菜のサラダ	P.60	P.107	○	×	○(脚を開く)	×	満水
焼き物(魚)	048	塩ざけ	P.60	P.108	○	○(上段)	×	×	満水
	049	塩ざけ(減塩)	P.60	P.108	○	○(上段)	×	×	満水
	050	さんまの塩焼き	P.60	P.108	○	○(上段)	×	×	満水
	051	たいの塩焼き	P.60	P.108	○	○(上段)	×	×	満水
	052	かますの香草焼き	P.60	P.108	○	○(上段)	×	×	満水
	053	さばの塩焼き	P.60	P.109	○	○(上段)	×	×	満水
	054	ぶりの照り焼き	P.60	P.109	○	○(上段)	×	×	満水
	055	あじの開き	P.60	P.109	○	○(上段)	×	×	満水
	056	ほっけの開き	P.60	P.110	○	○(上段)	×	×	満水
	057	いわしの丸干し	P.60	P.110	○	○(上段)	×	×	満水
	058	さけのムニエル	P.60	P.111	○	○(中段)	×	×	満水
	059	まぐろのソテー	P.60	P.111	○	○(中段)	×	×	満水
	060	いわしのハンバーグ	P.60	P.111	○	×	○(脚を開く)	×	空
	061	えびとほたてのくし焼き	P.60	P.112	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	062	いわしとほうれん草のチーズ焼き	P.60	P.112	○	×	○(脚を開く)	×	空
焼き物(その他)	063	野菜のオーブン焼き	P.60	P.113	○(上段)	×	×	×	満水
	064	野菜のくし焼き	P.60	P.113	○(上段)	×	×	×	満水
	065	野菜の肉巻き焼き	P.60	P.114	○(上段)	×	×	×	満水
	066	ハンガリアンポテト	P.60	P.114	×	○(中段)	×	×	空
	067	しいたけのチーズ焼き	P.60	P.115	×	○(中段)	×	×	空
	068	トマトファルシー	P.60	P.115	×	○(中段)	×	×	空
	069	ベークドポテト	P.60	P.115	○	○(下段)	×	×	満水
	070	かぼちゃのホイル焼き	P.60	P.116	×	○(中段)	×	×	空
	071	ほたて貝ときのこのホイル焼き	P.60	P.116	×	○(中段)	×	×	空
	072	焼き春巻き	P.60	P.116	○	×	○(脚を開く)	×	空
	073	ラザニア	P.60	P.117	○	×	○(脚を開く)	×	空
	074	きのこのキッシュ	P.60	P.118	○	×	○(脚を開く)	×	空
	075	ベーコンと玉ねぎのキッシュ	P.60	P.118	○	×	○(脚を開く)	×	空

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿 (脚を閉じる／脚を開く)	グリル皿ふた	給水タンク
焼き物(その他)	076	ほうれん草のキッシュ	P.60	P.118	○	×	○(脚を開く)	×	空
	077	オーブンオムレツ	P.60	P.119	○	×	○(脚を開く)	×	空
	078	野菜のマリネ	P.60	P.119	○(上段)	×	×	×	満水
	079	目玉焼き	P.60	P.119	○	○(上段)	×	×	満水
	080	野菜のベーコン巻き	P.60	P.120	○	○(上段)	×	×	満水
	081	巣ごもり卵	P.60	P.120	○	○(上段)	×	×	満水
	082	いり卵	P.60	P.120	○	○(上段)	×	×	満水
	083	トマトのツナのせ	P.60	P.120	○	○(上段)	×	×	満水
焼き蒸し	084	焼きギョウザ	P.60	P.121	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	085	冷凍生ギョウザ	P.60	P.121	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	086	えびギョウザ	P.60	P.121	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	087	ほうれん草と豆腐のギョウザ	P.60	P.122	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	088	梅じそギョウザ	P.60	P.122	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	089	白身魚の姿蒸し	P.60	P.122	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	090	さけのちゃんちゃん焼き	P.60	P.123	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	091	たいの塩釜焼き	P.60	P.123	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	092	牛肉の塩釜焼き	P.60	P.123	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	093	鶏肉の塩釜焼き	P.60	P.124	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	094	蒸しとうもろこし	P.60	P.124	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	095	蒸し枝豆	P.60	P.124	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	096	焼き蒸しかぼちゃ	P.60	P.125	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	097	焼き蒸しホタテ	P.60	P.125	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	098	焼き蒸しオクラ	P.60	P.125	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	099	エリンギの蒸し物	P.60	P.126	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	100	蒸し焼きいも	P.60	P.126	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	101	豚肉と野菜の蒸し物	P.60	P.126	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	102	豚肉とザーサイの重ね蒸し	P.60	P.127	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	103	鶏のレモン蒸し	P.60	P.127	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	104	白身魚の蒸し物	P.60	P.127	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	105	あさりの酒蒸し	P.60	P.128	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	106	たらのチーズ蒸し	P.60	P.128	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
焼き蒸し(点心)	107	えび蒸しギョウザ	P.60	P.129	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	108	蒸しギョウザ	P.60	P.129	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	109	ショウロンポウ	P.60	P.130	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	110	肉シューマイ	P.60	P.130	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	111	キャベツの皮のシューマイ	P.60	P.131	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	112	菊花シューマイ	P.60	P.131	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品一覧

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿 (脚を閉じる/脚を開く)	グリル皿ふた	給水タンク
焼き蒸し(点心)	113	かにシューマイ	➔P.60	➔P.132	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	114	えびシューマイ	➔P.60	➔P.132	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	115	花巻き	➔P.60	➔P.133	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	116	手作り肉まん	➔P.60	➔P.133	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	117	中華ちまき	➔P.60	➔P.134	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	118	肉団子のもち米蒸し	➔P.60	➔P.134	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
蒸し物	119	茶わん蒸し	➔P.60	➔P.135	○	×	×	×	満水
	120	空也蒸し	➔P.60	➔P.135	○	×	×	×	満水
	121	小田巻き蒸し	➔P.60	➔P.135	○	×	×	×	満水
	122	ふかしいも	➔P.60	➔P.136	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	123	鶏の酒蒸し	➔P.60	➔P.136	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	124	手作り豆腐	➔P.60	➔P.136	○	×	×	×	満水
	125	卵豆腐	➔P.60	➔P.137	○	○(下段)	×	×	満水
	126	豆腐のテリーヌ	➔P.60	➔P.137	○	○(下段)	×	×	満水
	127	ごま豆腐	➔P.60	➔P.138	○	○(下段)	×	×	満水
	128	油揚げのきんちゃく蒸し	➔P.60	➔P.138	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	129	小松菜の蒸し物	➔P.60	➔P.139	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	130	里いものきぬかつぎ	➔P.60	➔P.139	○	×	×	×	空
	131	なすの中華風あえ物	➔P.60	➔P.139	○	×	×	×	空
	132	さやいんげんのしょうがじょうゆ	➔P.60	➔P.140	○	×	×	×	空
	133	なすのしょうがじょうゆ	➔P.60	➔P.140	○	×	×	×	空
	134	白身魚の中華蒸し	➔P.60	➔P.140	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	135	かぶら蒸し	➔P.60	➔P.141	○	×	×	×	満水
	136	中華風蒸しハンバーグ	➔P.60	➔P.141	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	137	えびと野菜の白ワイン蒸し	➔P.60	➔P.142	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	138	しめじのイタリアン蒸し	➔P.60	➔P.142	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	139	鶏肉の蒸しハンバーグ	➔P.60	➔P.142	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	140	ささみときのこの蒸し物	➔P.60	➔P.143	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	141	牛肉とじゃがいもの重ね蒸し	➔P.60	➔P.143	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	142	豚ヒレ肉ときのこの中華風蒸し	➔P.60	➔P.144	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	143	コーン肉団子の菜の花添え	➔P.60	➔P.144	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
揚げ物	144	鶏のから揚げ	➔P.60	➔P.145	○	×	○(脚を開く)	×	空
	145	鶏のから揚げ(脱脂)	➔P.60	➔P.145	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	146	チキンカツ	➔P.60	➔P.145	○	×	○(脚を開く)	×	空
	147	ヒレカツ	➔P.60	➔P.146	○	×	○(脚を開く)	×	空
	148	ヘルシーとんカツ	➔P.60	➔P.146	○	×	○(脚を開く)	×	空
	149	えびの天ぷら	➔P.60	➔P.147	○	×	○(脚を開く)	×	満水

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿 (脚を閉じる/脚を開く)	グリル皿ふた	給水タンク
揚げ物	150	エビフライ	➔P.60	➔P.147	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	151	さばのせんべい揚げ	➔P.60	➔P.148	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	152	鶏肉のチーズ揚げ	➔P.60	➔P.148	○	×	○(脚を開く)	×	空
	153	あじのチーズパン粉フライ	➔P.60	➔P.148	○	×	○(脚を開く)	×	空
いため物	154	焼きそば	➔P.60	➔P.149	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	155	鶏肉ときのこの中華いため	➔P.60	➔P.149	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	156	豚肉とキャベツの辛みそいため	➔P.60	➔P.149	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	157	牛肉とピーマンの細切りいため	➔P.60	➔P.150	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	158	ニラレバいため	➔P.60	➔P.150	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	159	ニラ肉いため	➔P.60	➔P.150	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	160	豚キムチいため	➔P.60	➔P.151	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	161	蒸し野菜いため	➔P.60	➔P.151	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	162	ブロッコリーの蒸しいため	➔P.60	➔P.151	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	163	ジンギスカン	➔P.60	➔P.152	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	164	白滝とえのきだけのいり煮	➔P.60	➔P.152	○	×	×	×	空
	165	きんぴらごぼう	➔P.60	➔P.152	○	×	×	×	空
	166	簡単いため物	➔P.60	➔P.153	○	○(上段)	×	×	満水
	167	厚揚げと豚肉の豆板醤いため	➔P.60	➔P.153	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
グラタン	168	マカロニグラタン	➔P.60	➔P.154	○	×	○(脚を開く)	×	空
	169	野菜のグラタン	➔P.60	➔P.155	○	×	○(脚を開く)	×	空
	170	ほうれん草とかきのグラタン	➔P.60	➔P.155	○	×	○(脚を開く)	×	空
	171	なすとトマトのグラタン	➔P.60	➔P.155	○	×	○(脚を開く)	×	空
	172	えびのドリア	➔P.60	➔P.156	○	×	○(脚を開く)	×	空
	173	キャベツと豚肉のグラタン	➔P.60	➔P.156	○	×	○(脚を開く)	×	空
冷凍から焼き物	174	ハンバーグ(冷凍)	➔P.60	➔P.156	○	×	○(脚を開く)	×	空
	175	鶏の照り焼き(冷凍)	➔P.60	➔P.157	○	×	○(脚を開く)	×	空
	176	鶏のから揚げ(冷凍)	➔P.60	➔P.157	○	×	○(脚を開く)	×	空
	177	塩ざけ(冷凍)	➔P.60	➔P.158	×	○(上段)	×	×	空
	178	塩さば(冷凍)	➔P.60	➔P.158	×	○(上段)	×	×	空
	179	あじの開き(冷凍)	➔P.60	➔P.158	×	○(上段)	×	×	空
	180	ぶりの照り焼き(冷凍)	➔P.60	➔P.159	×	○(上段)	×	×	空
	181	野菜のオーブン焼き(冷凍)	➔P.60	➔P.159	○(上段)	×	×	×	満水
	182	野菜の肉巻き焼き(冷凍)	➔P.60	➔P.160	○(上段)	×	×	×	満水
	183	焼きおにぎり(冷凍)	➔P.60	➔P.160	○	×	○(脚を開く)	×	満水
スイーツ	184	マカロン	➔P.60	➔P.162	×	○(中下段)	×	×	空
	185	カステラ	➔P.60	➔P.163	○	○(下段)	×	×	満水
	186	スポンジケーキ	➔P.60	➔P.164	○	○(下段)	×	×	満水

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品一覧

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿(脚を閉じる/脚を開く)	グリル皿ふた	給水タンク
スイーツ	187	チーズケーキ	→P.60	→P.165	○	○(下段)	×	×	満水
	188	シフォンケーキ	→P.60	→P.166	○	○(下段)	×	×	満水
	189	キャロットケーキ	→P.60	→P.167	×	○(中段)	×	×	空
	190	ロールケーキ	→P.60	→P.168	×	○(中段)	×	×	空
	191	ブラウニー	→P.60	→P.168	×	○(中段)	×	×	空
	192	マドレーヌ	→P.60	→P.169	×	○(中段)	×	×	空
	193	パウンドケーキ	→P.60	→P.169	×	○(下段)	×	×	空
	194	蒸しチョコレートケーキ	→P.60	→P.170	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	195	シュー	→P.60	→P.170	○	○(中段)	×	×	満水
	196	型抜きクッキー	→P.60	→P.172	×	○(中段)	×	×	空
	197	絞り出しクッキー	→P.60	→P.172	×	○(中段)	×	×	空
	198	アップルパイ	→P.60	→P.173	×	○(中段)	×	×	空
	199	スコーン	→P.60	→P.173	×	○(中段)	×	×	空
	200	マフィン	→P.60	→P.174	×	○(中段)	×	×	空
	201	プチパイ	→P.60	→P.174	×	○(中段)	×	×	空
	202	スイートポテト	→P.60	→P.175	×	○(中段)	×	×	空
	203	焼きりんご	→P.60	→P.175	×	○(下段)	×	×	空
	204	ボーロ	→P.60	→P.175	×	○(中段)	×	×	空
	205	柔らかプリン	→P.60	→P.176	○	○(中段)	×	×	満水
	206	かぼちゃのプリン	→P.60	→P.176	○	○(中段)	×	×	満水
	207	蒸しプリン(プレーン)	→P.60	→P.177	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	208	蒸しプリン(抹茶)	→P.60	→P.177	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	209	蒸しプリン(チョコレート)	→P.60	→P.177	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	210	蒸しプリン(ごま)	→P.60	→P.178	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	211	蒸しプリン(紅茶)	→P.60	→P.178	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	212	桜もち	→P.60	→P.179	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	213	チョコまんじゅう	→P.60	→P.180	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	214	黄金いも	→P.60	→P.180	×	○(中段)	×	×	空
	215	栗蒸しようかん	→P.60	→P.181	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	216	草もち	→P.60	→P.181	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	217	蒸しドーナツ	→P.60	→P.182	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	218	黒糖蒸しケーキ	→P.60	→P.183	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	219	ココナッツの蒸し団子	→P.60	→P.183	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	220	蒸しパン	→P.60	→P.185	○	○(中段)	×	×	満水
	221	豆腐花	→P.60	→P.185	○	×	×	×	満水
	222	かるかん	→P.60	→P.185	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿(脚を閉じる/脚を開く)	グリル皿ふた	給水タンク
パン・ピザ・トースト	223	クリスピーピザ	→P.60	→P.186	○	○(上段)	×	×	満水
	224	フルーツピザ	→P.60	→P.186	○	○(中段)	×	×	満水
	225	照り焼きチキンピザ	→P.60	→P.187	○	○(中段)	×	×	満水
	226	シーフードピザ	→P.60	→P.187	○	○(中段)	×	×	満水
	227	4種のチーズピザ	→P.60	→P.188	○	○(中段)	×	×	満水
	228	簡単もちピザ	→P.60	→P.188	×	○(中段)	×	×	空
	229	簡単板ふピザ	→P.60	→P.188	○	○(上段)	×	×	満水
	230	ナン	→P.60	→P.189	○	○(中段)	×	×	満水
	231	カルツォーネ	→P.60	→P.189	○	○(中段)	×	×	満水
	232	米粉パン	→P.60	→P.189	○	○(中段)	×	×	満水
	233	米粉蒸しパン	→P.60	→P.190	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	234	バターロール	→P.60	→P.190	○	○(中段)	×	×	満水
	235	山形食パン	→P.60	→P.191	○	○(下段)	×	×	満水
	236	簡単パン	→P.60	→P.192	○	○(中段)	×	×	満水
	237	簡単レーズンパン	→P.60	→P.192	○	○(中段)	×	×	満水
	238	簡単あんパン	→P.60	→P.193	○	○(中段)	×	×	満水
	239	簡単クリームパン	→P.60	→P.193	○	○(中段)	×	×	満水
	240	グラハムパン	→P.60	→P.193	○	○(中段)	×	×	満水
	241	油で揚げないカレーパン	→P.60	→P.193	○	○(中段)	×	×	満水
	242	チョコチップメロンパン	→P.60	→P.194	○	○(中段)	×	×	満水
	243	フランスパン	→P.60	→P.195	○	○(中段)	×	×	満水
	244	ベーコンエピ	→P.60	→P.196	○	○(中段)	×	×	満水
	245	オニオンロール	→P.60	→P.197	○	○(中段)	×	×	満水
	246	かぼちゃパン	→P.60	→P.197	○	○(中段)	×	×	満水
	247	スイートロール	→P.60	→P.198	○	○(中段)	×	×	満水
	248	アップルパン	→P.60	→P.198	○	○(上段)	×	×	満水
	249	フォカッチャ	→P.60	→P.199	○	○(中段)	×	×	満水
	250	ミルクハース	→P.60	→P.199	○	○(下段)	×	×	満水
	251	動物パン	→P.60	→P.200	○	○(中段)	×	×	満水
	252	白玉粉のポンデケージョ	→P.60	→P.200	×	○(中段)	×	×	空
	253	ガーリックトースト	→P.60	→P.200	○	○(上段)	×	×	満水
	254	トーストセットメニュー	→P.60	→P.201	○	○(上段)	×	×	満水
	255	ピザセットメニュー	→P.60	→P.202	○	○(上段)	×	×	満水
	256	ピザトースト	→P.60	→P.205	○	○(上段)	×	×	満水
	257	フレンチトースト	→P.60	→P.205	○	○(上段)	×	×	満水
	258	チェルシートースト	→P.60	→P.205	○	○(上段)	×	×	満水

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品一覧

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ		付属品の使用について(○:使う ×使わない)				
			操作手順	作りかたコツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿(脚を閉じる・脚を開く)	グリル皿ふた	給水タンク
ごはん・麺	259	炊飯	➔P.60	➔P.206	○	×	×	×	空
	260	ピースごはん	➔P.60	➔P.206	○	×	×	×	空
	261	五穀ごはん	➔P.60	➔P.206	○	×	×	×	空
	262	赤飯	➔P.60	➔P.207	○	×	×	×	満水
	263	山菜おこわ	➔P.60	➔P.207	○	×	×	×	満水
	264	栗おこわ	➔P.60	➔P.207	○	×	×	×	満水
	265	あさりごはん	➔P.60	➔P.207	○	×	×	×	空
	266	さつまいもと黒ごまのごはん	➔P.60	➔P.208	○	×	×	×	空
	267	ライスコロッケ	➔P.60	➔P.208	○	×	○(脚を開く)	×	空
	268	おにぎりセットメニュー	➔P.60	➔P.202	○	○(上段)	×	×	満水
	269	焼きそばセットメニュー	➔P.60	➔P.202	○	○(上段)	×	×	満水
	270	チャーハンセットメニュー	➔P.60	➔P.202	○	○(上段)	×	×	満水
	271	しょうゆ焼きおにぎり	➔P.60	➔P.208	○	○(上段)	×	×	満水
	272	みそ焼きおにぎり	➔P.60	➔P.208	○	○(上段)	×	×	満水
煮物・スープ	273	肉じゃが	➔P.60	➔P.209	○	×	×	×	空
	274	大根といかの煮付け	➔P.60	➔P.209	○	×	×	×	空
	275	豚の角煮	➔P.60	➔P.209	○	×	×	×	満水
	276	ロールキャベツ	➔P.60	➔P.210	○	×	×	×	空
	277	里いもの含め煮	➔P.60	➔P.210	○	×	×	×	空
	278	かぼちゃの含め煮	➔P.60	➔P.210	○	×	×	×	空
	279	黒豆	➔P.60	➔P.210	○	×	×	×	空
	280	さつまいものレモン煮	➔P.60	➔P.211	○	×	×	×	空
	281	大豆と昆布の煮物	➔P.60	➔P.211	○	×	×	×	空
	282	えびのケチャップ煮	➔P.60	➔P.211	○	×	×	×	空
	283	さばのみそ煮	➔P.60	➔P.212	○	×	×	×	空
	284	小松菜と油揚げの簡単煮	➔P.60	➔P.212	○	×	×	×	空
	285	はりはり漬け	➔P.60	➔P.212	○	×	×	×	空
	286	ラタトゥイユ	➔P.60	➔P.213	○	×	×	×	空
	287	ポークカレー	➔P.60	➔P.213	○	×	×	×	空
	288	チキンカレー	➔P.60	➔P.213	○	×	×	×	空
	289	ビーフシチュー	➔P.60	➔P.213	○	×	×	×	空
	290	さけのかす汁	➔P.60	➔P.214	○	×	×	×	空
	291	ほたて貝とかぶのチャウダー	➔P.60	➔P.214	○	×	×	×	空
	292	あさりの中華風スープ	➔P.60	➔P.214	○	×	×	×	空
	293	とん汁	➔P.60	➔P.215	○	×	×	×	空
	294	けんちん汁	➔P.60	➔P.215	○	×	×	×	空

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ		付属品の使用について(○:使う ×使わない)				
			操作手順	作りかたコツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿(脚を閉じる・脚を開く)	グリル皿ふた	給水タンク
煮物・スープ	295	かぼちゃのスープ	➔P.60	➔P.215	○	×	×	×	空
	296	ミネストローネ	➔P.60	➔P.216	○	×	×	×	空
	297	ソーセージとキャベツのトマトスープ	➔P.60	➔P.217	○	×	×	×	空
	298	かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ	➔P.60	➔P.217	○	×	×	×	空
自家製食品	299	手作りソーセージ	➔P.60	➔P.218	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	300	蒸し豚の刺身風	➔P.60	➔P.218	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	301	手作りポークハム	➔P.60	➔P.218	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	302	ビーフジャーキー	➔P.60	➔P.219	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	303	ポークジャーキー	➔P.60	➔P.219	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	304	レバーのコンフィ	➔P.60	➔P.219	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	305	さんまのコンフィ	➔P.60	➔P.220	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	306	わかさぎのコンフィ	➔P.60	➔P.220	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	307	野菜のコンフィ	➔P.60	➔P.220	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	308	さけのテリーヌ	➔P.60	➔P.221	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	309	たらのテリーヌ	➔P.60	➔P.221	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	310	ドライハーブ	➔P.60	➔P.221	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	311	ドライスパイス	➔P.60	➔P.221	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	312	ドライフルーツ(7種)	➔P.60	➔P.222	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	313	ドライ野菜	➔P.60	➔P.222	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	314	セミドライトマト	➔P.60	➔P.223	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	315	ヨーグルト	➔P.60	➔P.223	○	×	×	×	空
	316	いちごのコンフィチュール	➔P.60	➔P.224	○	×	×	×	満水
	317	ブルーベリーのコンフィチュール	➔P.60	➔P.224	○	×	×	×	満水
	318	オレンジのコンフィチュール	➔P.60	➔P.224	○	×	×	×	満水
	319	ココナッツのコンフィチュール	➔P.60	➔P.225	○	×	×	×	満水
	320	キウイのコンフィチュール	➔P.60	➔P.225	○	×	×	×	満水
	321	りんごのコンフィチュール	➔P.60	➔P.225	○	×	×	×	満水
	322	みかんのコンフィチュール	➔P.60	➔P.226	○	×	×	×	満水
2品同時オーブン	323	ひとくち焼き豚&焼き野菜	➔P.60	➔P.227	×	○(中・下段)	×	×	空
	324	ひとくち焼き豚&トマトファルシー	➔P.60	➔P.227	×	○(中・下段)	×	×	空
	325	ヒレカツ&焼き野菜	➔P.60	➔P.227	×	○(中・下段)	×	×	空
	326	ヒレカツ&ポテト	➔P.60	➔P.227	×	○(中・下段)	×	×	空
	327	鶏から揚げ&トマトファルシー	➔P.60	➔P.228	×	○(中・下段)	×	×	空
	328	鶏から揚げ&焼き野菜	➔P.60	➔P.228	×	○(中・下段)	×	×	空
	329	さけムニエル&トマトファルシー	➔P.60	➔P.228	×	○(中・下段)	×	×	空
	330	さけムニエル&しいたけ焼き	➔P.60	➔P.228	×	○(中・下段)	×	×	空
	331	まぐろソテー&ポテト	➔P.60	➔P.228	×	○(中・下段)	×	×	空
	332	まぐろソテー&焼き野菜	➔P.60	➔P.228	×	○(中・下段)	×	×	空
	333	チキンソテー&ポテト	➔P.60	➔P.229	×	○(中・下段)	×	×	空

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品一覧

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる 脚を開く	グリル皿ふた	給水タンク
2品同時オーブン	334	チキンソテー&トマトファルシー	➔P.60	➔P.229	×	○(中・下段)	×	×	空
	335	豚みそ焼き&ポテト	➔P.60	➔P.229	×	○(中・下段)	×	×	空
	336	豚みそ焼き&トマトファルシー	➔P.60	➔P.229	×	○(中・下段)	×	×	空
	337	鶏ささみロール&しいたけ焼き	➔P.60	➔P.229	×	○(中・下段)	×	×	空
	338	鶏ささみロール&ポテト	➔P.60	➔P.229	×	○(中・下段)	×	×	空
	339	マフィン&プチパイ	➔P.60	➔P.230	×	○(中・下段)	×	×	空
	340	マフィン&ボーロ	➔P.60	➔P.230	×	○(中・下段)	×	×	空
	341	マフィン&黄金いも	➔P.60	➔P.230	×	○(中・下段)	×	×	空
	342	マフィン&キャロットケーキ	➔P.60	➔P.230	×	○(中・下段)	×	×	空
	343	ブラウニー&プチパイ	➔P.60	➔P.230	×	○(中・下段)	×	×	空
	344	ブラウニー&キャロットケーキ	➔P.60	➔P.230	×	○(中・下段)	×	×	空
	345	スコーン&プチパイ	➔P.60	➔P.230	×	○(中・下段)	×	×	空
	346	スコーン&黄金いも	➔P.60	➔P.230	×	○(中・下段)	×	×	空
オーブンとレンジの2段	347	鶏香味焼き&スープ煮	➔P.60	➔P.231	○	×	○(脚を開く)	×	空
	348	鶏香味焼き&なす煮物	➔P.60	➔P.231	○	×	○(脚を開く)	×	空
	349	豚チーズ焼き&スープ煮	➔P.60	➔P.232	○	×	○(脚を開く)	×	空
	350	豚チーズ焼き&ラタトゥイユ	➔P.60	➔P.232	○	×	○(脚を開く)	×	空
	351	牛肉巻きおにぎり&なす煮物	➔P.60	➔P.232	○	×	○(脚を開く)	×	空
	352	ぶり照り焼き&ポテト洋風煮	➔P.60	➔P.233	○	×	○(脚を開く)	×	空
	353	ぶり照り焼き&かぼちゃ煮物	➔P.60	➔P.233	○	×	○(脚を開く)	×	空
	354	さば焼き物&さつまいも煮物	➔P.60	➔P.234	○	×	○(脚を開く)	×	空
	355	さば焼き物&かぼちゃ煮物	➔P.60	➔P.234	○	×	○(脚を開く)	×	空
	356	たらムニエル&ポテト洋風煮	➔P.60	➔P.234	○	×	○(脚を開く)	×	空
	357	鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物	➔P.60	➔P.235	○	×	○(脚を開く)	×	空
	358	鶏手羽中揚げ&ホットサラダ	➔P.60	➔P.235	○	×	○(脚を開く)	×	空
	359	魚フライ&厚揚げ煮物	➔P.60	➔P.236	○	×	○(脚を開く)	×	空
	360	魚フライ&ブロッコリーの煮物	➔P.60	➔P.236	○	×	○(脚を開く)	×	空
	361	肉巻きフライ&ホットサラダ	➔P.60	➔P.236	○	×	○(脚を開く)	×	空
	362	ハンバーグ&デミグラスソース	➔P.60	➔P.237	○	×	○(脚を開く)	×	空
	363	ハンバーグ&トマトソース	➔P.60	➔P.237	○	×	○(脚を開く)	×	空
	364	豆腐ハンバーグ&きのこソース	➔P.60	➔P.238	○	×	○(脚を開く)	×	空
	365	ポークソテー&デミグラスソース	➔P.60	➔P.238	○	×	○(脚を開く)	×	空
	366	ポークソテー&きのこソース	➔P.60	➔P.238	○	×	○(脚を開く)	×	空
	367	焼きおにぎり&さけのかす汁	➔P.60	➔P.239	○	×	○(脚を開く)	×	空
	368	焼きおにぎり&チャウダー	➔P.60	➔P.239	○	×	○(脚を開く)	×	空
	369	キムチチャーハン&中華風スープ	➔P.60	➔P.240	○	×	○(脚を開く)	×	空
	370	チキンライス&チャウダー	➔P.60	➔P.240	○	×	○(脚を開く)	×	空
	371	チキンライス&中華風スープ	➔P.60	➔P.240	○	×	○(脚を開く)	×	空

手動調理で使う付属品

加熱方法		付属品の使用について テーブルプレート	黒 皿	グリル皿	グリル皿ふた	給水タンク
レンジ加熱	レンジ	加熱室の底面にセットします	使えません 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	使えません 脚の取り付け部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれがあります。ただし本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は、使えます。	使えません	水は入れず、空で本体にセットします 空
	スチームレンジ					水を満水まで入れ、本体にセットします 満水
グリル加熱	グリル	付属のグリル皿または スチームグリル 、 過熱水蒸気グリル を使用する際は、加熱室の底面にセットします	使えます	使えます グリル皿・高 脚を開く グリル皿・低 脚を閉じる	使えません	水は入れず、空で本体にセットします 空
	スチームグリル					水を満水まで入れ、本体にセットします 満水
	過熱水蒸気グリル					
オーブン加熱	オーブン	使えません	使えます	使えません プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は、使えます。	使えません	水は入れず、空で本体にセットします 空
	スチームオーブン	加熱室の底面にセットします				水を満水まで入れ、本体にセットします 満水
	過熱水蒸気オーブン					

※オーブン加熱(オーブン)、グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する際は、テーブルプレートを取り外してください。
テーブルプレートを取り外さない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりません。

※グリル皿ふたは手動調理では使えません。
プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は使えます。

※スチームショットを使う場合は、テーブルプレートを加熱室底面にセットします。➔P.75

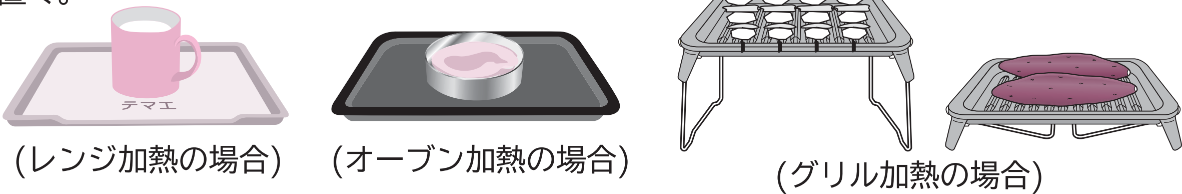
上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
あたためる	100g未満 手動調理で	100g～900g オート調理か手動調理で	食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安
調理する	オート調理 あたためコース　メニュー番号　使ったメニュー 解凍・下ゆで　調理分類　材料別 レンジ　スチーム/オーブン グリル・発酵　お手入れ設定		オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
	手動調理 あたためコース　メニュー番号　使ったメニュー 解凍・下ゆで　調理分類　材料別 レンジ　スチーム/オーブン グリル・発酵　お手入れ設定		食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

食品を置く位置

■中央部に置く。

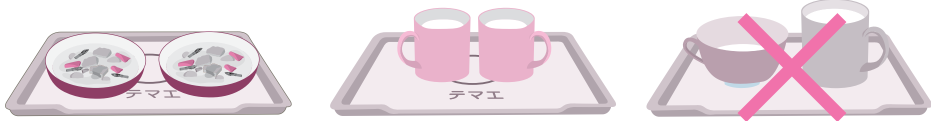


（レンジ加熱の場合）　（オーブン加熱の場合）　（グリル加熱の場合）

2個以上の食品の同時あたため

■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

■お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。



■オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

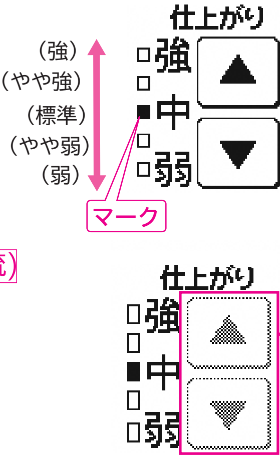
●常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは 001あたため ➔P.46

●冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 008冷凍(左)と冷蔵(右) ➔P.47

●上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.62～64

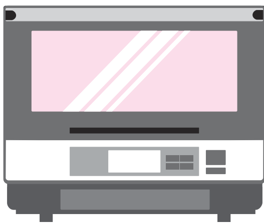
オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は ▲▼ を押して、マークを希望の位置に設定します。



※メニューによっては5段階と3段階の調節となります。

※003牛乳、004酒かんと容器を登録した場合の013ごはん（わがや流）～017酒かん（わがや流）は前回の仕上がり設定を記憶しています。

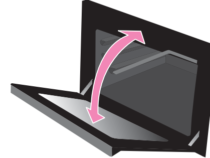


※ボタンの色が薄いときは操作できません。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに



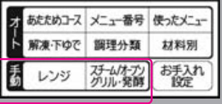
開閉するときは短時間に

※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

オート調理終了 ➔ こんなときは・・・・
●もう少し熱くしたい
●もう少し焼きたい
➔ 手動調理で様子を見ながら追加加熱する



調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

⚠注意

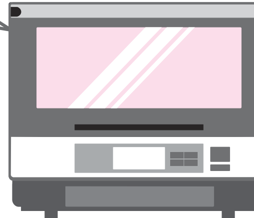
（やけどの原因になります）

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、出し入れの際は、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)

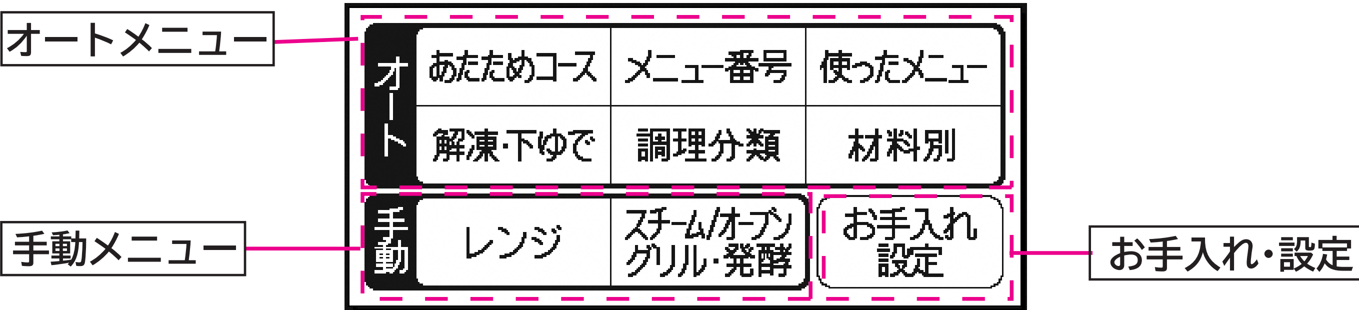


※オーブン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。
(グリル皿はテーブルプレートごと取り出します。)

操作の手順

画面の構成

ドアを開けると電源が入り、初期画面が表示されます。



オートメニュー

あたためコース ➔P.42~55
ごはん、冷凍ごはん、お総菜などよく使うあたためのメニューです。

解凍・下ゆで ➔P.56~59
肉や刺身の解凍、野菜の下ゆでなど料理の下ごしらえをするメニューです。

メニュー番号 ➔P.38
クッキングガイドに記載されているメニュー番号からオートメニューを選びます。

調理分類 ➔P.36、37
焼き物、焼き蒸し、揚げ物、自家製食品などの調理分類からオートメニューを選ぶことができます。

使ったメニュー ➔P.39
最近使ったオートメニューが自動で記憶されます。(最大20メニュー)。

材料別 ➔P.39
肉類、魚介類、卵、豆腐、野菜類、米、麺類・小麦粉類、乳製品からオートメニューを選ぶことができます。

手動メニュー

レンジ ➔P.63~65、70、72
手動レンジ、レンジ発酵、途中で出力を切り替えるリレー加熱を行う手動メニューです。

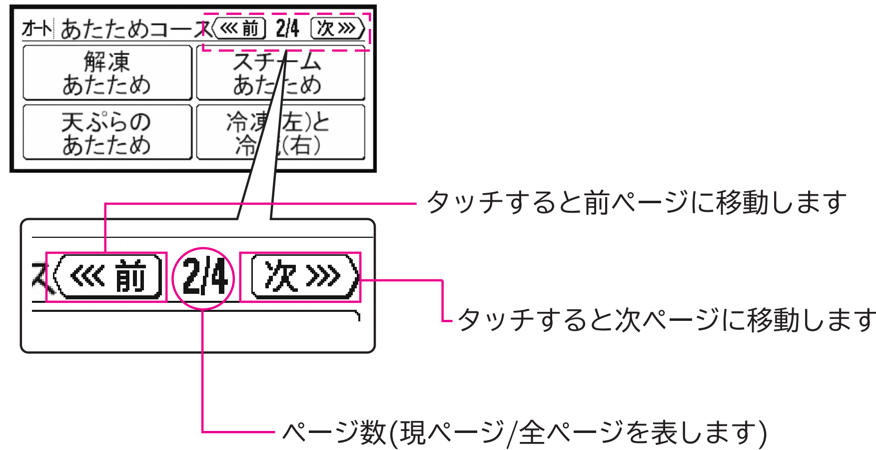
スチーム/オーブン・グリル・発酵 ➔P.66~69、71、73
手動オーブン(スチーム、過熱水蒸気あり/なし)、手動グリル(スチーム、過熱水蒸気あり/なし)を行う手動メニューです。

お手入れ・設定

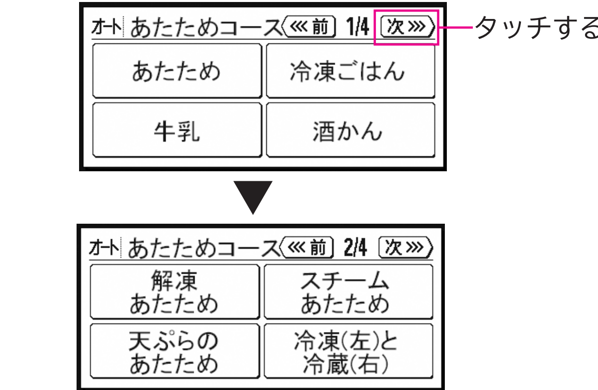
お手入れ・設定 ➔P.80~82
庫内清掃、脱臭などのお手入れや、重量センサーの0点調節、庫内灯のON/OFF、音量の大きさなどの設定ができます。

ページの移動方法

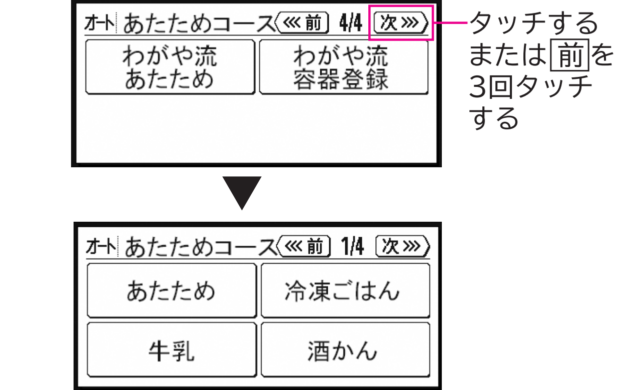
メニュー選択画面などで、ページが複数ある場合は、画面右上の 前 ・ 次 をタッチすることでページを移動することができます。　※1ページのみの場合は表示されません



例:1ページから2ページへ移動する場合



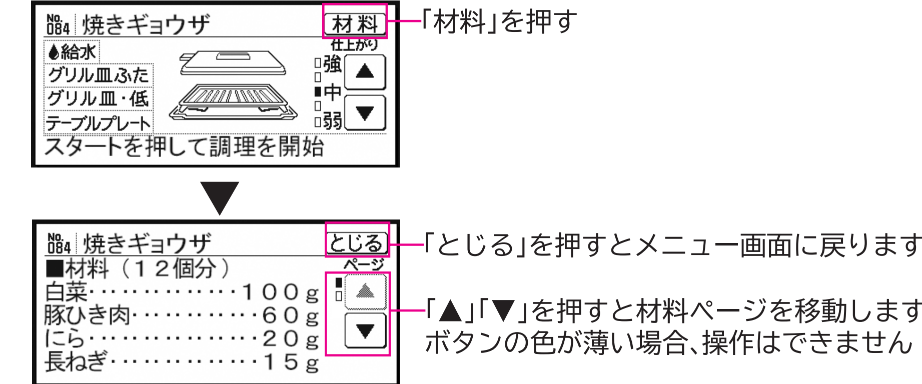
例:4ページから1ページへ移動する場合



材料の表示方法

メニュー画面の右上に表示されている 材料 をタッチすることにより材料を確認することができます。調理分類 ヘルシー 、調理分類 焼き蒸し 、調理分類 焼き蒸し(点心) の109メニューで材料表示することができます。

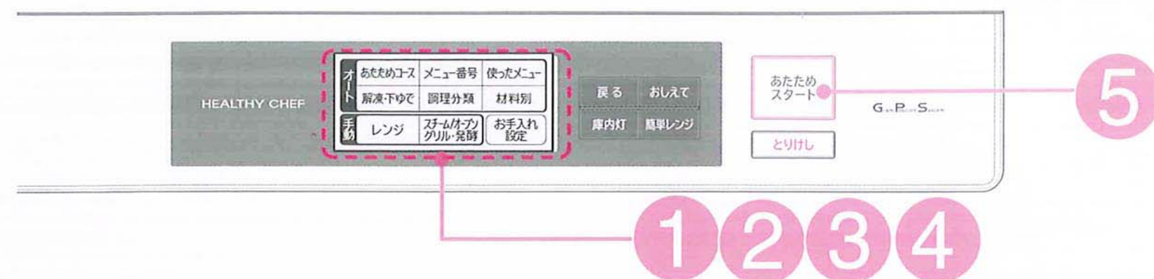
例: 084焼きギョウザ の場合



操作の手順

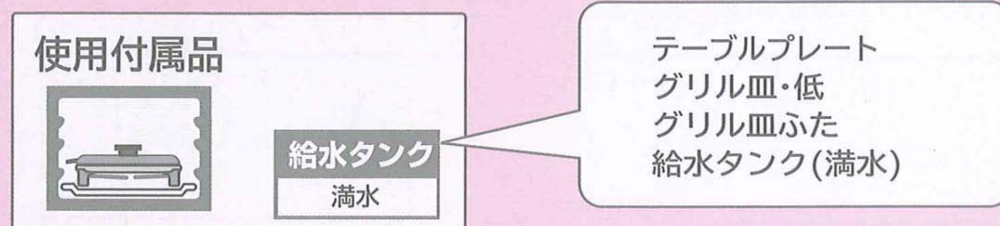
オート調理の操作方法 例: 084焼きギョウザ

調理分類 からメニューを選ぶ

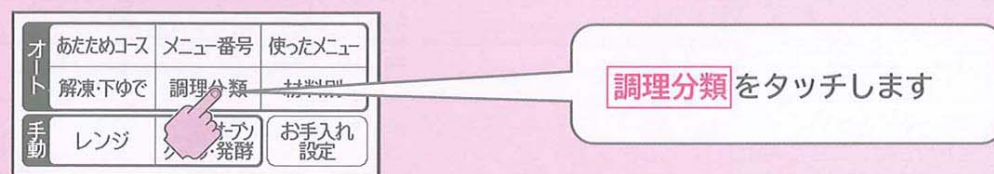


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

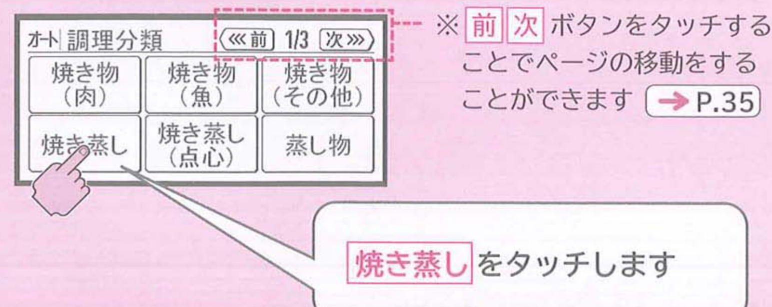
準備 メニューに合わせ、付属品、給水タンクをセットし、食品を入れてドアを閉める



1 オートメニューの 調理分類 を選択する

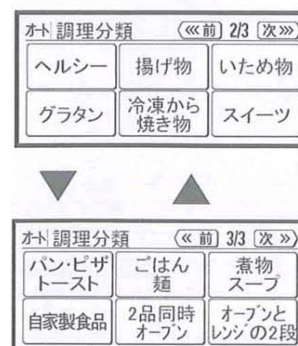


2 焼き蒸し を選択する

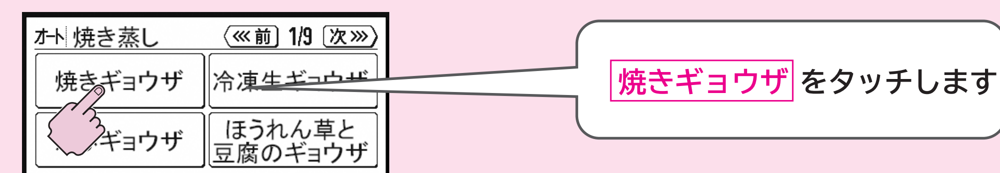


※ 前 次 ボタンをタッチすることでページの移動をすることができます ➔P.35

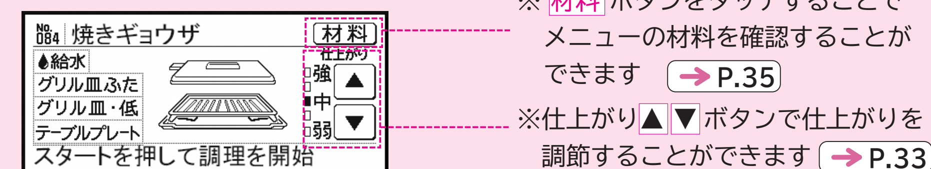
その他の調理分類の選択方法
前 次 でページ移動



3 メニューを選択する



4 表示される、付属品、給水タンクの確認をする

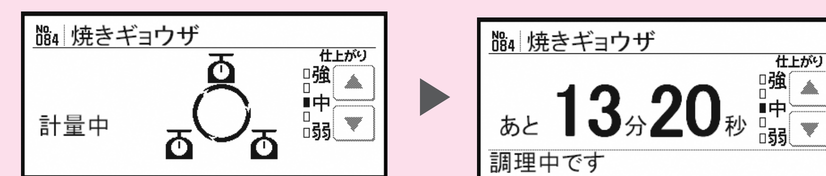


※ 材料 ボタンをタッチすることでメニューの材料を確認することができます ➔P.35

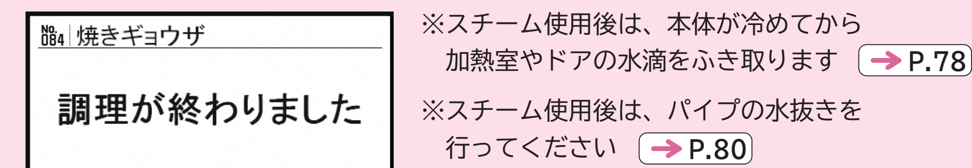
※仕上がり▲▼ボタンで仕上がりを調節することができます ➔P.33

5 あたためスタート を押してスタートする

調理中 調理をしています



調理終了 終了音が鳴ったら食品を取り出す



※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.78

※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.80

操作手順は 調理分類 からの選択方法です。
他に次の3種類の選択方法があります

- 材料別 ➔P.39
- メニュー番号 ➔P.38
- 使ったメニュー ➔P.39

⚠ 注意

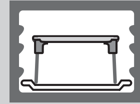
テーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出したテーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたは、熱に弱い場所に置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

メニュー番号 からメニューを選ぶ

クッキングガイドに記載されているメニュー番号からメニューを選ぶことができます。

使用付属品

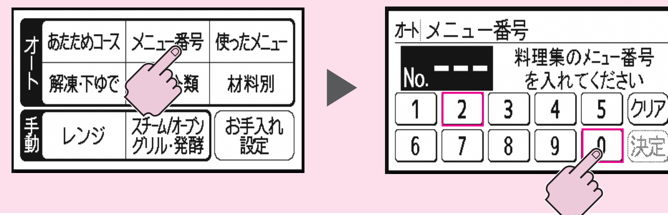


グリル皿 高
テーブルプレート
給水タンク
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合わせ付属品・給水タンクをセットし、食品を入れてドアを閉める

1 メニュー番号 をタッチし 0 → 2 → 2 をタッチする

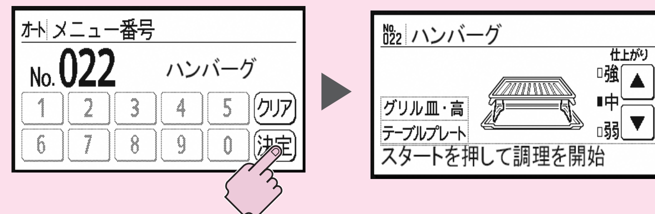


以下の場合でもメニューを選択できます
2 → 2 をタッチし、決定 をタッチする



※一桁のメニュー番号の場合、「一桁の数字」→ 決定 でメニューを表示することができます。

2 決定 をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.33

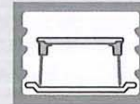
3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

材料別 からメニューを選ぶ

肉類、魚介類、卵、豆腐、野菜類、米・麺・小麦粉類、乳製品の材料からメニューを選ぶことができます。

使用付属品



グリル皿 高
テーブルプレート
給水タンク
空

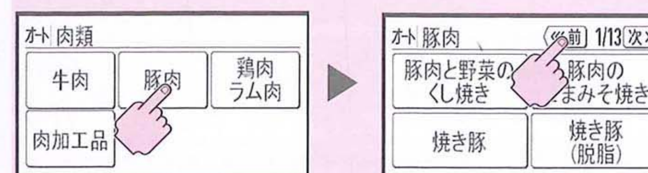
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合わせ付属品・給水タンクをセットし、食品を入れてドアを閉める

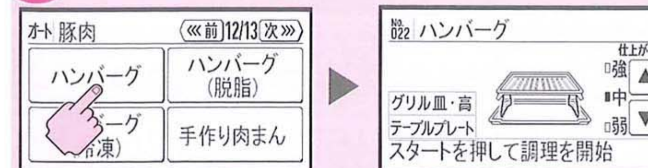
1 材料別 をタッチし、肉類 をタッチする



2 豚肉 をタッチし、前 または 次 をタッチしてP12/13にあわせる



3 ハンバーグ をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.33

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

使ったメニュー からメニューを選ぶ

最近使ったメニューが自動で記憶されます(最大20メニュー)
ご家庭の定番メニューを選ぶとき便利です

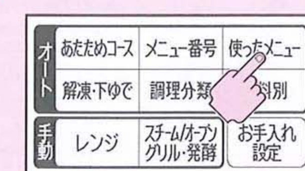
使用付属品

グリル皿 高
テーブルプレート
給水タンク
空

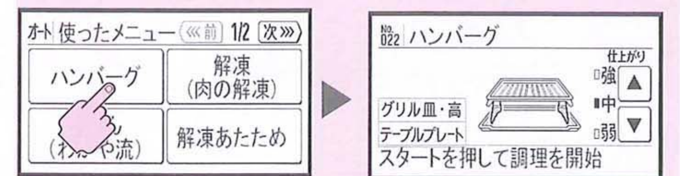
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合わせ付属品・給水タンクをセットし、食品を入れてドアを閉める

1 使ったメニュー をタッチする



2 ハンバーグ をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.33

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■ 使ったメニュー は最近使った20メニューを記憶しておくオートメニューです。
■使ったメニューは「仕上がり調節」の設定を記憶しています。
■工場出荷時には、メニューは記憶されていません。
■ハンバーグを使ったことがなければ、使ったメニュー には表示されません。
■ 使ったメニュー の内容を消去したい場合は「使ったメニューを全消去する」を参照する。 ➔P.82

操作の手順

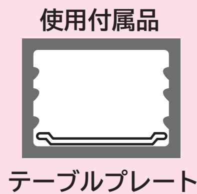
手動調理の操作方法　例: レンジ 800W 5分



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合わせ、付属品、給水タンクをセットし、食品を入れてドアを閉める

使用付属品



テーブルプレート

給水タンク 空

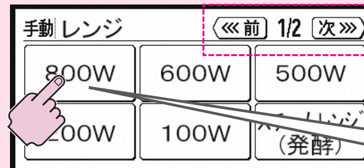
テーブルプレート
給水タンク(空)

1 手動メニューの レンジ を選択する



レンジをタッチします

2 出力(W)を選択する



※ 前 次 ボタンをタッチすることでページの移動をすることができます ➔P.35

800Wをタッチします

3 加熱時間を設定する

1分を5回タッチすると、5分に設定されます



▶

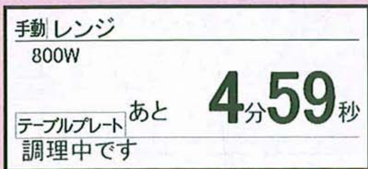


※ 加熱時間を間違えた時、設定し直すには クリア をタッチします

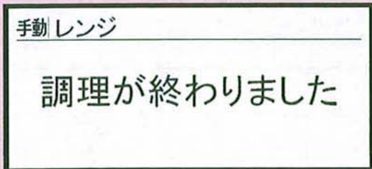
	加熱時間選択範囲
800W	10秒単位(最大10分)
600W 500W	10秒単位(最大20分)
200W 100W	10秒単位(10秒~20分) 1分単位(20分~90分)

4 あたため スタート を押してスタートする

調理中 調理をしています



調理終了 終了音が鳴ったら食品を取り出す



※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.78

※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.80

⚠警告



レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)


生卵


ゆで卵

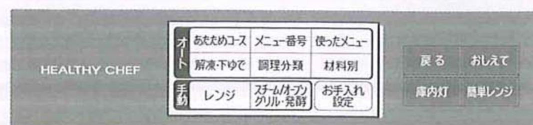

黄身や目玉焼き

(※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

オート調理(あたためる)

常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため 001あたため

●常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
●飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は 003牛乳 ➔ P.48、49 または 016牛乳(わがや流) であたためます。➔ P.52~55
●冷凍ごはんのあたためは 002冷凍ごはん で加熱します。
●冷凍保存(ホームフリージング)した食品は 005解凍あたため であたためます。➔ P.44~45

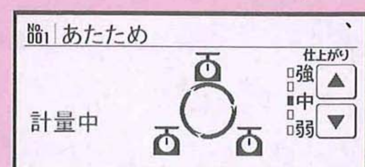


使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

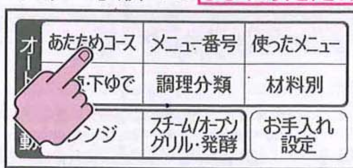
1 あたため スタート を押してスタートする



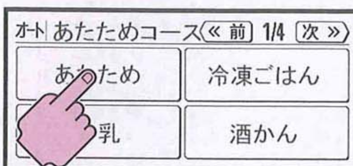
仕上がり調節をするときは
(加熱時間を表示する前に調節します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

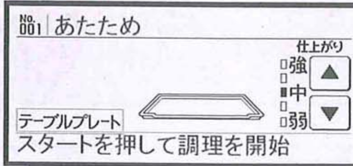
以下の手順でも 001あたため できます



あたためコース をタッチする



あたため をタッチする



お願い ● 001あたため は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に表示がある間)に押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。(待機時消費電力オフ機能が働きます)ドアを開閉して押してください。

■仕上がり調節のしかた

仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は▲▼を押して、マークを希望の位置に設定します。



●ごはんのあたためは、001あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子をみながらあたためる ➔ P.63、64

●重量が100g未満の食品
100g未満
●まんじゅう
●パン類
●冷凍野菜
●市販のおにぎり
※包装を外して皿に移し換えます
●乳幼児用ミルク、ベビーフード
※別の容器に移し換えます
●市販の調理済み食品
※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 001あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて100~1800gまでが目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。
■「わがや流」であたためられる食品の量は1人分が適量です。➔ P.53

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる オート調理 001あたため

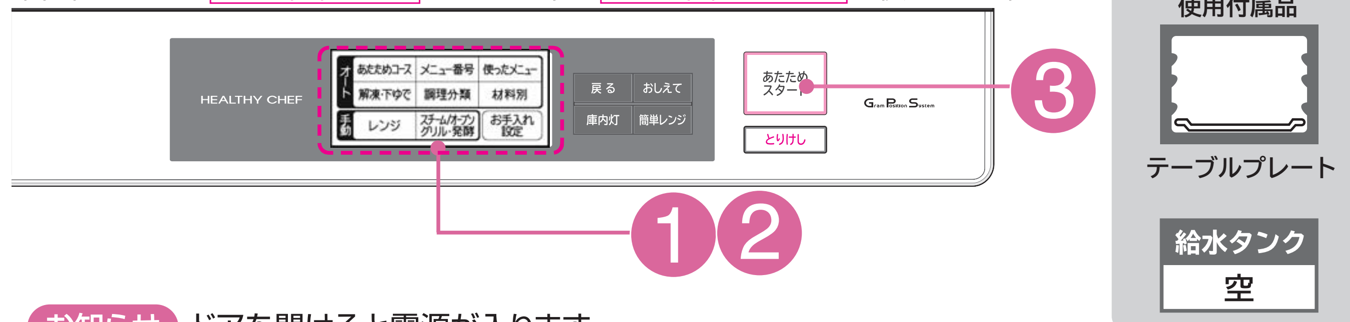
ごはん物	**ごはん** 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。冷蔵は やや弱 または 中 で加熱する。
	チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
焼き物	**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
	ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
	焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
揚げ物	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 で加熱する。
いため物	**野菜のいため物・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
煮物	**野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く)** 容器に入れて、煮汁をかける。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
蒸し物	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
汁物(とろみのある物)	**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、015汁物(わがや流) で加熱します。 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。➔ P.16~17 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

※食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。

オート調理（あたためる）

冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 002冷凍ごはん 005解凍あたため

●冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。
（冷凍ごはんは 002冷凍ごはん、それ以外は 005解凍あたため を使います。）

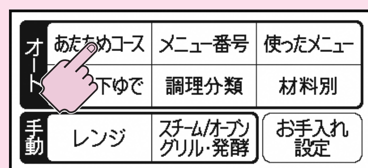


使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

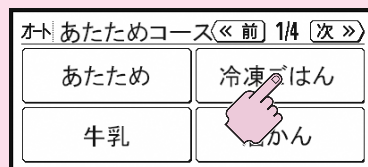
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

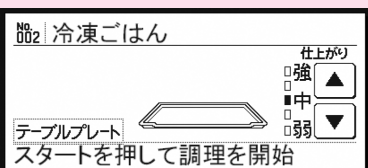
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

1 あたためコース をタッチする



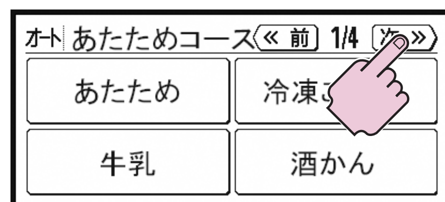
2 冷凍ごはん をタッチする



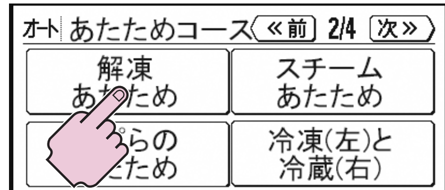


仕上がり調節をするときは ➔P.33

005解凍あたため を選択する場合
次 を押し2/4ページに移動する



解凍あたため をタッチする

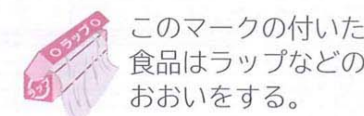


3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 002冷凍ごはん 005解凍あたため

■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて 002冷凍ごはん で100～600g、005解凍あたため で100～1800gまでです。
■ 005解凍あたため の場合は、お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■食品の温度は、冷凍は約−18℃が目安です。


このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる オート調理 002冷凍ごはん

ごはん物		冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。 耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 やや弱 に合わせ、加熱後かき混ぜる。 

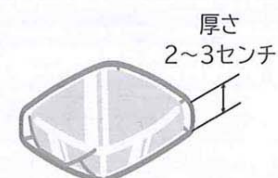
※冷凍ごはんを皿にのせて使用する場合は 005解凍あたため で加熱します。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器あり） オート調理 005解凍あたため

めん類		冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。 
焼き物		冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。 
揚げ物		冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。
いため物		冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。 
蒸し物		冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。 
汁物（とろみのある物）		冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたの換わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。 

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●材料は新鮮な物を1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。）

オート調理（あたためる）

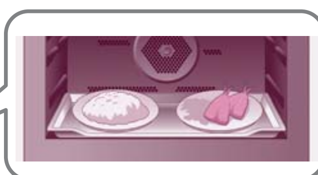
常温や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため　001あたため

冷凍保存した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
（冷凍保存食品は上手にあたたまりません）

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

準備　2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



1　あたため スタート　を押してスタートする

以下の手順でも 001あたため を選択できます

あたためコース をタッチする

オート　あたためコース　メニュー番号　使ったメニュー
下ゆで　調理分類　材料別
手動　レンジ　スチーム/オーブン グリル・発酵　お手入れ 設定

あたため をタッチする

オート　あたためコース　《前》1/4《次》
あたため　冷凍ごはん
牛乳　酒かん

仕上がり調節をするときは ➔P.33

終了音が鳴ったら食品を取り出す

異なる2品（冷蔵や常温の物）をあたためるコツ

●あたためられる食品
冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量
・1品の分量は約100～300ｇです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7～1.3倍程度です。
(例:ごはん150ｇとお総菜100～200ｇ)
(この分量以外はオート調理できません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください。)

●容器の大きさ
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多い物が入った食品
・塩分の多いスープ、みそ汁など温度が上がりにくい食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類によって仕上がり調節を使い分けます。
➔P.43

次の場合はうまくあたたまりません

●冷凍保存した食品
1品ずつ 005解凍あたため であたためます。➔P.44、45

●2品同時あたためるに向かない組合せの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
　(例:スープと砂糖を入れたコーヒー)
・汁気の多い食品と少ない食品
　(例:シチューとパン)
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.63、64

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 003牛乳 であたためてください。➔P.48、49

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。➔P.42
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.63、64

冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため　008冷凍(左)と冷蔵(右)

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。
（常温保存食品が熱くなり過ぎます）

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側になるようにテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1　あたためコース をタッチし、次 をタッチする

オート　あたためコース　メニュー番号　使ったメニュー
下ゆで　調理分類　材料別
手動　レンジ　スチーム/オーブン グリル・発酵　お手入れ 設定
▶
オート　あたためコース　《前》1/4《次》
あたため　冷凍ごはん
牛乳　酒かん

2　冷凍(左)と冷蔵(右) をタッチする

オート　あたためコース　《前》2/4《次》
解凍 あたため　スチーム あたため
天ぷらの あたため　冷凍(左)と 冷蔵(右)
▶
No.008　冷凍(左)と冷蔵(右)
仕上がり　強　中　弱
テーブルプレート
スタートを押して調理を開始

仕上がり調節をするときは ➔P.33

3　あたため スタート　を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

008冷凍(左)と冷蔵(右) のコツ

●食品を置く位置は（置く位置が決まっています）
左側：冷凍保存の食品　右側：冷蔵保存の食品



左側：冷凍品　右側：冷蔵品

●食品の分量は ➔P.46

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

●容器の大きさ ➔P.46

●上手に仕上げるには ➔P.46

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。➔P.42
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためてください。➔P.63、64

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 003牛乳 であたためてください。➔P.48、49

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

オート調理（あたためる）

飲み物のあたため

■牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。003牛 乳
■お酒をあたためます。004 酒かん

使用付属品



003 牛 乳
004 酒かん

例: 003牛 乳の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートと食品を入れ、ドアを閉める。

1 あたためコース をタッチする

あたためコース メニュー番号 使ったメニュー
下ゆで 調理分類 材料別
手動 レンジ スチーム/オーブン グリル・発酵 お手入れ 設定

2 牛乳 をタッチする

オート あたためコース « 前 1/4 次 »
あたため 冷凍ごはん
牛乳 酒かん

003 牛乳
仕上がり 強 中 弱
テーブルプレート
スタートを押して調理を開始

仕上がり調節をするときは ➔P.33

※003牛乳、004酒かんは仕上がり調節の設定を記憶します。

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

飲み物の上手なあたためかた　オート調理 003牛乳

●**あたためられる飲み物は**
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

●**一度にあたためられる分量[1～4杯分]は**

牛乳（冷蔵品）	200～800mL
コーヒー	150～600mL
お茶	180～720mL
水	180～720mL

●**2個以上を同時にあたためる場合は**
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



●**容器の種類と飲み物の入れかた**
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。
半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理（レンジ加熱）で加熱します。 ➔P.63、64



●**牛乳びんでの加熱はできません。**



●**牛乳は冷蔵室から出したての物を使います。**

お酒の上手なあたためかた　オート調理 004酒かん

●**一度にあたためられる分量は**

130mL(徳利1本分)	
180mL(コップ1杯分)	

●**テーブルプレートの中央に置いて加熱します**

●**001あたため では熱くなり過ぎます**

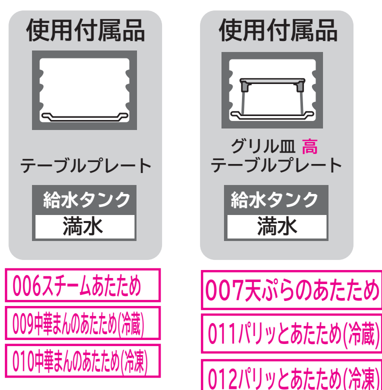
●**仕上がりがぬるかったときは、レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。** ➔P.63、64

●**容器の種類と飲み物の入れ方**
・容器はコップまたは徳利を使います。
・コップであたためる場合は、7～8分目まで入れます。
・徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
・びん詰めのお酒は栓を抜きます。
・半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどをすることがありますので手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 ➔P.63、64

オート調理(あたためる)

スチームあたため、パリッとあたため

●スチームを使ってふっくらあたためます。 006スチームあたため 009中華まんのあたため(冷蔵) 010中華まんのあたため(冷凍)
●過熱水蒸気を使って揚げ物などをパリッとあたためます。 007天ぷらのあたため
●市販のチルド食品・冷凍のお総菜をあたためます。 011パリッとあたため(冷蔵) 012パリッとあたため(冷凍)



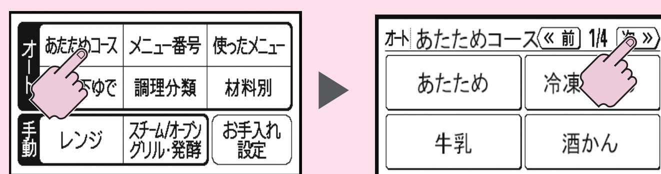
例: 007天ぷらあたため の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

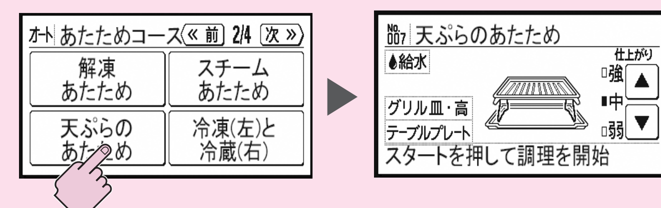
準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める。

スチームを使うメニューは、給水タンクに満水まで水を入れる

1 あたためコース をタッチし、次 をタッチする



2 天ぷらのあたため をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.33

その他のメニュー選択方法

次、前 でページ移動

オート あたためコース « 前 2/4 次 » / 解凍あたため / スチームあたため / 天ぷらのあたため / 冷凍(左)と冷蔵(右)	2/4ページ 006スチームあたため
オート あたためコース « 前 3/4 次 » / 中華まんのあたため(冷蔵) / 中華まんのあたため(冷凍) / パリッとあたため(冷蔵) / パリッとあたため(冷凍)	3/4ページ 009中華まんのあたため(冷蔵) 010中華まんのあたため(冷凍) 011パリッとのあたため(冷蔵) 012パリッとのあたため(冷凍)

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.78

※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください。➔P.80

スチームを使った上手なあたためかた　オート調理 006スチームあたため

●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

●**ラップなどのおおいはしません。**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

●**一度にあたためられる食品の分量は**

ごはん	1～4杯分(150～600g)
シューマイ、焼きそば	100～500g

●**容器の種類は**
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

●**冷蔵保存の食品は**
仕上がり調節 やや強 で加熱します。

●**調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません。**
005解凍あたため を使ってください。➔P.44、45

●冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
002冷凍ごはん または 005解凍あたため を使ってください。➔P.44、45

● 006スチームあたため であたためられない食品は
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。➔P.63、64

揚げ物の上手なあたためかた　オート調理 007天ぷらのあたため

●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

●**一度にあたためられる揚げ物の分量は**

常温や冷蔵保存の揚げ物	100～500g

●100g未満のあたためはできません。
100g以上にするか 中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.71

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分を取ります。

中華まんのあたためかた　オート調理 009中華まんのあたため(冷蔵)　オート調理 010中華まんのあたため(冷凍)

●**一度にあたためられる分量は**
市販の中華まんで100～400g
(1個当たり80～90gの物は2～4個
110～160gの物は2～4個まであたためられます。)

●**あんまんは**
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。

●**容器は**
あたためる分量と同じくらいの重さです。
平らな陶磁器や耐熱性の皿を使います。
大きくて重い容器のときは、仕上がり調節 やや弱 か 弱 にします。

●**加熱が足りなかったときは**
スチームレンジ で様子を見ながらあたためます。➔P.70

●**手作り中華まんはオート調理ではうまくあたたまりません**

●**よりふっくら仕上げたいときは**
表面に霧を吹くか、水にくぐらせてから加熱します。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた　オート調理 011パリッとあたため(冷蔵)　オート調理 012パリッとあたため(冷凍)

●**食品の種類によって使い分けます。**
011パリッとあたため(冷蔵) は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。012パリッとあたため(冷凍) は、調理済み冷凍食品を加熱します。

●**一度にあたためられる分量は**
2人分(約200g)～6人分(約600g)までです。
(この分量以外はオート調理ではできません)

●**200g未満のあたためはできません。**

●**食品を取り出すときは**
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートを取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

●**重量センサーが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないでグリル皿の脚を開いて使います。**

●**加熱する食品は**
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。100g未満の物や小さい物は、黒皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べ、中段に入れて オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

⚠注意

(火災の原因になります)
●**テーブルプレートやグリル皿にアルミホイルは敷かないでください。**(火花(スパーク)の原因)
● 011パリッとあたため(冷蔵)、012パリッとあたため(冷凍) **で少量の食品を加熱すると焦げることがあるので注意する。**
1個約200g未満の物は個数を増やし約200g以上にして加熱します。

オート調理

オート調理（あたためる）

「わが家流」であたためる

● 013ごはん（わが家流） 014おかず（わが家流） 015汁物（わが家流） 016牛乳（わが家流） 017酒かん（わが家流）

「わが家流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

容器登録のしかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 013ごはん（わが家流） に使用する容器を、容器2 に登録する

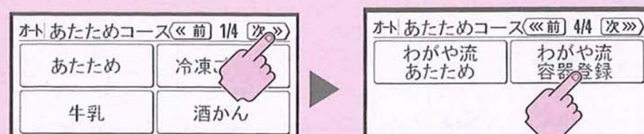


準備 登録したい容器を、空の状態でテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

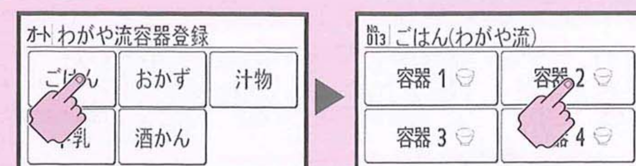
1 あたためコース をタッチする



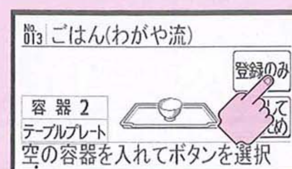
2 前 または 次 をタッチしてP4/4にあわせ、わが家流容器登録 をタッチする



3 ごはん をタッチし、容器2 をタッチする



4 登録のみ をタッチする



約6秒後にピーと鳴り、容器の登録が終ります

ごはん（わが家流） 容器 計量中 → ごはん（わが家流） 容器の登録が終わりました

登録できるメニューと容器番号

● わが家流 では 013ごはん（わが家流）～017酒かん（わが家流） まで各メニューの容器番号1～4にそれぞれ1種類、合計20種類の容器が登録できます。
● 同じメニュー番号の同じ容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
● 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
● お手入れ・設定 わが家流容器全消去 をタッチすると登録したわが家流の内容を全て消すことができます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を個別に消すことはできません。

容器登録をして続けてあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分（1回分）が適量です。

例: 013ごはん（わが家流） のあたためを、容器2 に登録した容器で行う

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 登録したい容器を空の状態で、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

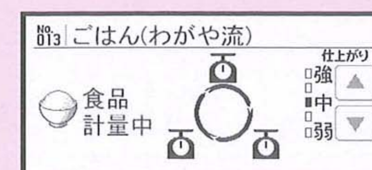
1 ～ **3** 「容器登録のしかた」と同様

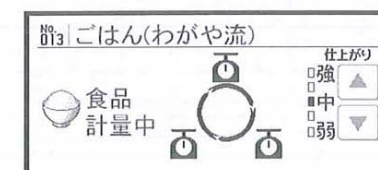
4 登録してあたため をタッチする

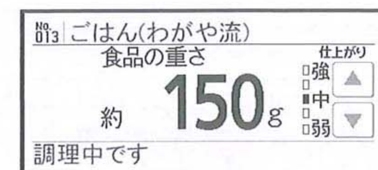


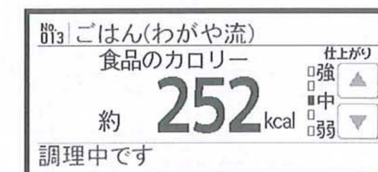
※ピッと鳴り、「登録終了」と表示されます。

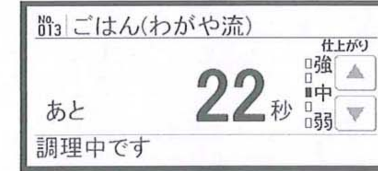
5 登録した容器に食品を入れ、 あたため スタート を押してスタートする

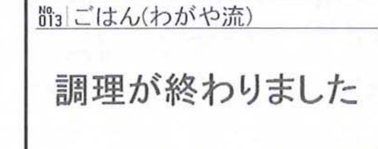












仕上がり調節をするときは → P.33

仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※013ごはん（わが家流） は重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。014おかず（わが家流）～017酒かん（わが家流） はカロリーを表示しません。

登録した容器での上手なあたためかた

	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
ごはん	100～300ｇ	常温	→ P.43
おかず	100～300ｇ	常温	→ P.43
汁 物	100～300ｇ	常温	→ P.43
牛 乳	100～400mL	冷蔵	→ P.49
酒かん	100～300mL	常温	→ P.49

※上表の分量は、1人分です。

※常温は約20℃、冷蔵は約0℃～約10℃、冷凍は約−18℃を基準にしています。
※冷蔵のごはんは 001あたため であたためます。
※冷蔵の汁物、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。 → P.63、64

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。
● 容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
● 食品の種類、分量も同じにしてください。
● 食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、牛乳 酒かんは500mLまでにしてください。
● 食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。（右図参照）
● 食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。



3個以上を同時に登録して使うことはできません。
（加熱むらとなり上手にあたたまりません）

オート調理(あたためる)

登録した容器を使ってあたためる

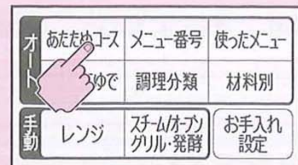
例: 013ごはん(わがや流) のあたためを 容器1 に登録した容器で行う

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

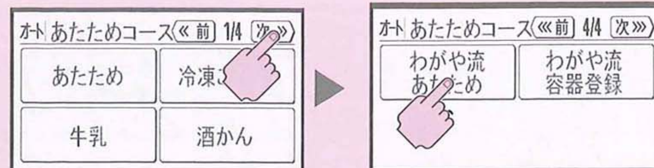


準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 あたためコース をタッチする



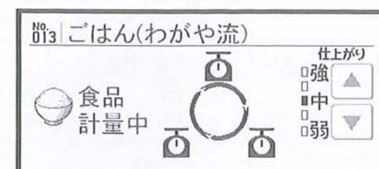
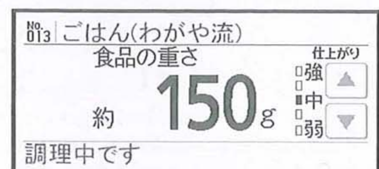
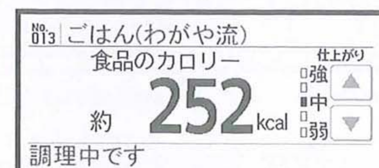
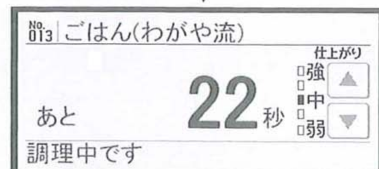
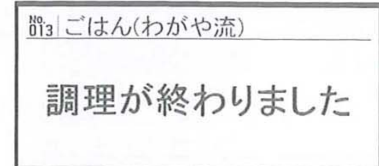
2 前 または 次 をタッチしP4/4にあわせ、わがや流あたため をタッチする



3 ごはん をタッチし、容器1 をタッチする



※未登録(半透明)の容器は選択できません

4 あたためスタート を押してスタートする

仕上がり調節をするときは →P.33

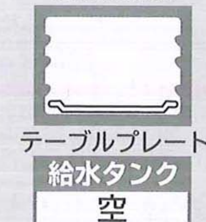
仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す

容器を登録しないであたためる

お手持ちの容器を登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

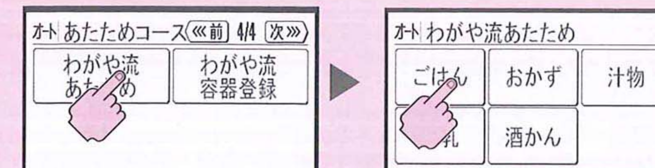


準備 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

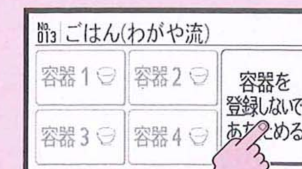
1 あたためコース をタッチし、前 または 次 をタッチしてP4/4にあわせる



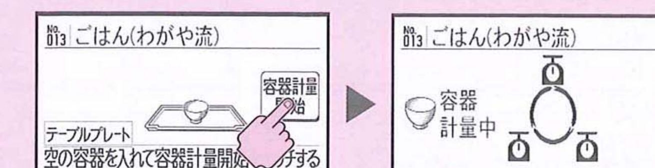
2 わがや流あたため をタッチし、ごはん をタッチする



3 容器を登録しないであたためる をタッチする



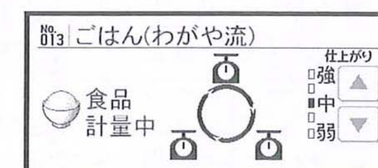
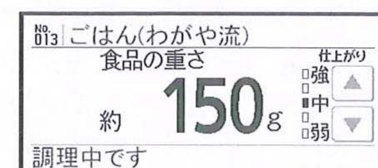
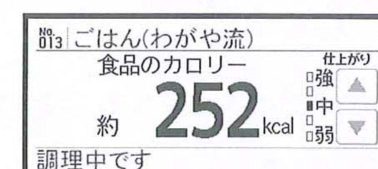
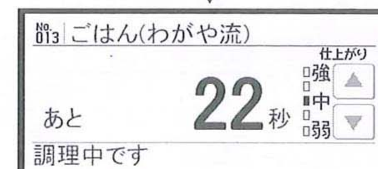
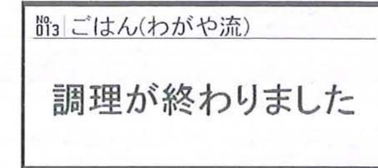
4 容器計量開始 をタッチする



約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了

5 計量した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置きドアを閉める



6 あたためスタート を押してスタートする

仕上がり調節をするときは →P.33

仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す

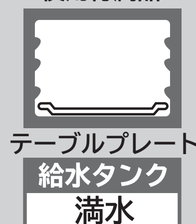
オート調理(下ごしらえする)

肉や魚の解凍　018解凍(肉の解凍)　019半解凍(刺身の解凍)

例: 018解凍(肉の解凍)を選択した場合

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



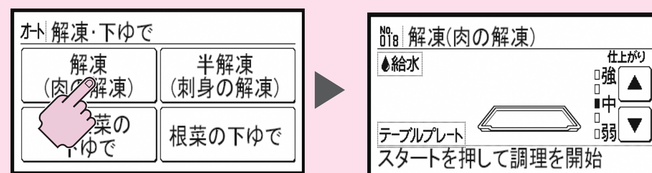
テーブルプレート
給水タンク
満水

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 解凍・下ゆで をタッチする

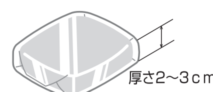


2 解凍(肉の解凍) をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.33

3



を押してスタートする

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.78

※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください。➔P.80

終了音が鳴ったら食品を取り出す

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●材料は新鮮な物を
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

厚さ2～3cm

●ラップなどでピッタリ密封をします。
●魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
●バランなどの飾りや敷き物は取り除きます。
●熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。

●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分（約150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)
●野菜は
固めにゆで、水気をよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

上手な解凍のしかた　オート調理 018 解凍(肉の解凍)　019半解凍(刺身の解凍)

●解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。

●一度に解凍できる量は、100～1000gです。
※量が多過ぎると"ピピピッ"となり、表示部に「お知らせ C03」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。

●発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます。
※陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。

●加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。
※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

●給水タンクには、満水まで水を入れてください。
※水を入れなかったり、不足していると解凍し過ぎになります。

●解凍後、そのまましばらく置き自然解凍します。

●解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	オートメニュー	
刺身を解凍後、生で食べる	019半解凍(刺身の解凍)	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	018解凍(肉の解凍) ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。

●形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します。
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します。➔P.63

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4～5分です。

レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っている物
● 解凍が足りなかったとき
● －20℃以下の冷凍食品
(オート調理で加熱不足の場合)



冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。

● 溶けかけている食品



レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

オート調理(下ごしらえする)

野菜の加熱(ゆでる) 020葉・果菜の下ゆで 021根菜の下ゆで

例: 020葉・果菜の下ゆでを選択した場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

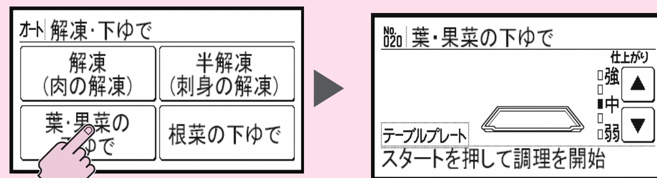


準備 食品をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 解凍・下ゆで をタッチする



2 葉・果菜の下ゆで をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.33

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

上手な野菜加熱のしかた

オート調理 020葉・果菜の下ゆで 021根菜の下ゆで

水気を切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。

皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。➔P.85

加熱できる分量は 020葉・果菜の下ゆで で100～500g 021根菜の下ゆで で100～1000gです。

020葉・果菜の下ゆで

葉菜



ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

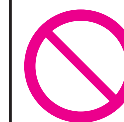
021根菜の下ゆで

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

⚠注意



(火災の原因になります)
分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.62～64

- **クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。**

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。



●料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



●材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

オート調理(調理する)

「予熱なし」メニューの調理

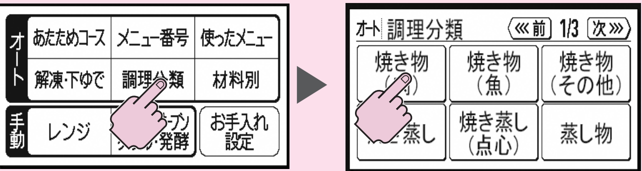
●加熱室を予熱しないで調理します

例: 022ハンバーグ を選択した場合

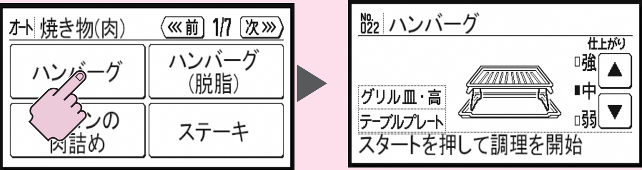
お知らせ ドアを開けると電源が入ります

準備 メニューに合わせ付属品をセットし、食品を入れてドアを閉める

1 調理分類 をタッチし、焼き物(肉) をタッチする



2 ハンバーグ をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.33

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

予熱中は節電のため庫内灯を消しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは 庫内灯 を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

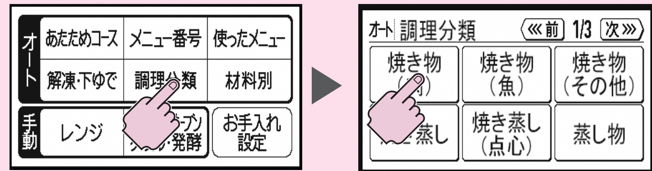
「予熱あり」メニューの調理

●先に加熱室を予熱してから調理します

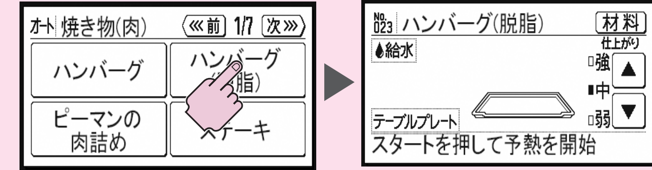
例: 023ハンバーグ(脱脂) を選択した場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります

1 調理分類 をタッチし、焼き物(肉) をタッチする



2 ハンバーグ(脱脂) をタッチする



3 あたため スタート を押す(予熱を開始します)

予熱終了音が鳴ったら、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

※付属品が予熱されている場合は予熱した付属品に食品をのせてドアを閉める。
焼き物(肉) 025ステーキ の場合は テーブルプレートごと取り出して食品をのせます。

4 あたため スタート を押してスタートする

焼き物(肉) 025ステーキ は裏返し報知音が鳴ったらドアを開け、テーブルプレートごと取り出し、食品を裏返した後、加熱室底面に入れてドアを閉める

5 あたため スタート を押してスタートする
(025ステーキのみ)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.78

※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください。➔P.80

予熱中に使う付属品

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 作りかたコツ	予熱中の付属品(○:使う ×使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿 (脚を閉じる / 脚を開く)	給水タンク
焼き物(肉)	023	ハンバーグ(脱脂)	➔P.098	○	×	×	満水
	025	ステーキ	➔P.099	○	×	○(脚を開く)	空
	030	焼き豚(脱脂)	➔P.101	○	×	×	満水
	033	鶏のハーブ焼き(脱脂)	➔P.102	○	×	×	満水
	037	鶏の照り焼き(脱脂)	➔P.103	○	×	×	満水
	040	ローストチキン	➔P.105	○	×	×	満水
	041	若鶏の詰め物焼き	➔P.105	○	×	×	満水
焼き物(魚)	049	塩ざけ(減塩)	➔P.108	○	×	×	満水
焼き物(その他)	063	野菜のオーブン焼き	➔P.113	○(上段)	×	×	満水
	064	野菜のくし焼き	➔P.113	○(上段)	×	×	満水
	065	野菜の肉巻き焼き	➔P.114	○(上段)	×	×	満水
	078	野菜のマリネ	➔P.119	○(上段)	×	×	満水
焼き蒸し	096	焼き蒸しかぼちゃ	➔P.125	○	×	×	満水
	097	焼き蒸しホタテ	➔P.125	○	×	×	満水
	098	焼き蒸しオクラ	➔P.125	○	×	×	満水
	099	エリンギの蒸し物	➔P.126	○	×	×	満水
焼き蒸し(点心)	109	ショウロンポウ	➔P.130	○	×	×	満水
	117	中華ちまき	➔P.134	○	×	×	満水
	118	肉団子のもち米蒸し	➔P.134	○	×	×	満水
揚げ物	145	鶏のから揚げ(脱脂)	➔P.145	○	×	×	満水
冷凍から焼き物	181	野菜のオーブン焼き(冷凍)	➔P.159	○(上段)	×	×	満水
	182	野菜の肉巻き焼き(冷凍)	➔P.160	○(上段)	×	×	満水
スイーツ	184	マカロン	➔P.162	×	×	×	空
	185	カステラ	➔P.163	○	×	×	満水
	190	ロールケーキ	➔P.168	×	×	×	空
	191	ブラウニー	➔P.168	×	×	×	空
	192	マドレーヌ	➔P.169	×	×	×	空
	193	パウンドケーキ	➔P.169	×	×	×	空
	195	シュー	➔P.170	○	×	×	満水
	198	アップルパイ	➔P.173	×	×	×	空
	200	マフィン	➔P.174	×	×	×	空
	202	スイートポテト	➔P.175	×	×	×	空
	204	ボーロ	➔P.175	×	×	×	空
パン・ピザ・トースト	223	クリスピーピザ	➔P.186	×	○(上段)	×	満水
	224	フルーツピザ	➔P.186	×	○(中段)	×	満水
	225	照り焼きチキンピザ	➔P.187	×	○(中段)	×	満水
	226	シーフードピザ	➔P.187	×	○(中段)	×	満水
	227	4種のチーズピザ	➔P.188	×	○(中段)	×	満水
	228	簡単もちピザ	➔P.188	×	○(中段)	×	満水
	230	ナン	➔P.189	×	○(中段)	×	空
	231	カルツォーネ	➔P.189	×	○(中段)	×	満水
	234	バターロール	➔P.190	×	×	×	満水
	235	山形食パン	➔P.191	×	×	×	満水
	243	フランスパン	➔P.195	○	×	×	満水
	244	ベーコンエピ	➔P.196	○	×	×	満水
	245	オニオンロール	➔P.197	×	×	×	満水
	246	かぼちゃパン	➔P.197	×	×	×	満水
	247	スイートロール	➔P.198	×	×	×	満水
	249	フォカッチャ	➔P.199	×	×	×	満水
	250	ミルクハース	➔P.199	×	×	×	満水
	251	動物パン	➔P.200	×	×	×	満水
	252	白玉粉のポンデケージョ	➔P.200	×	×	×	空

手動調理(レンジ加熱)

簡単レンジ

● 600W 500W の操作方法を説明しています。
● 800W 600W 500W 200W 100W の操作方法は ➔P.63 を参照してください。



例: レンジ500W で 1分30秒 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

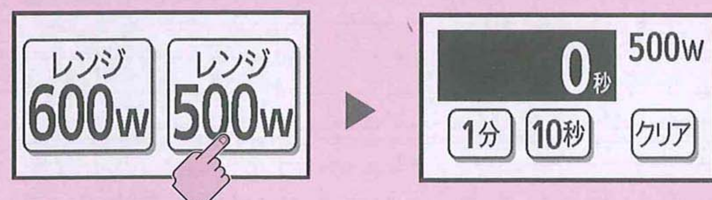


準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

1 簡単レンジ を押す

簡単レンジは、自動で音声により設定内容をお知らせします

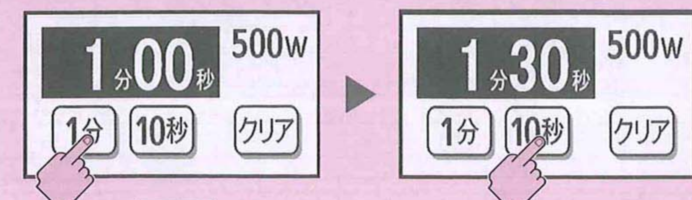
2 レンジ500W をタッチする



3 1分 をタッチし、10秒 を3回タッチする

選べる加熱内容

	加熱時間選択範囲
600W 500W	10秒～20分:10秒単位（最大20分）



※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

⚠警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)



(※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

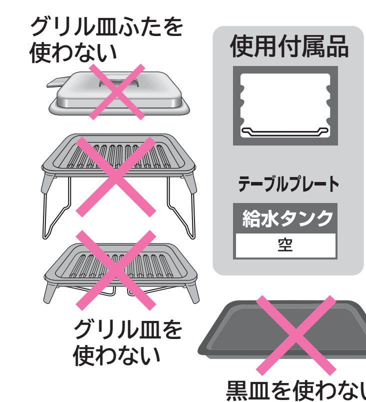
手動調理(レンジ加熱)

一定の出力(W)で加熱する

● 800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。
スチームレンジ(発酵) の操作方法は ➔P.72 を参照してください。

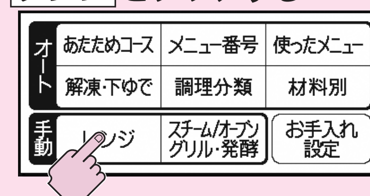
例: レンジ800W で 1分20秒 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

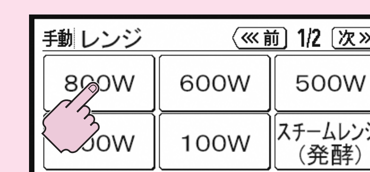


準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ をタッチする

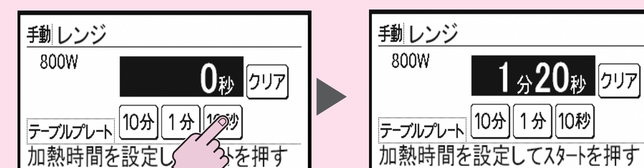


2 800W をタッチする



3 1分 を1回タッチし、10秒 を2回タッチする

※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



選べる加熱内容

	加熱時間選択範囲
800W	10秒～10分:10秒単位（最大10分）
600W 500W	10秒～20分:10秒単位（最大20分）
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位（最大90分）

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

⚠警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)



(※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100ｇ当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒	めん類	―――	40秒～50秒
	根　菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	揚げ物（フライ、コロッケなど）	―――	40秒～50秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁物（みそ汁・スープなど）	―――	1分10秒～1分30秒
肉　類		1分40秒～2分	1分～1分20秒	飲み物（お酒・牛乳など）	―――	20秒～40秒
ごはん類		―――	20秒～40秒	パン・まんじゅう	―――	20秒～30秒

●レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします(常温(約20℃)のとき)

●レンジ 1000W は手動調理では設定できません
レンジ 800W で加熱します。オート調理の 001あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

●食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100ｇ未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れます。
※レンジ 200W で加熱時間を控えめにします。

●殻付きの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切って加熱します。

●100ｇ未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●ひじきは レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜます。

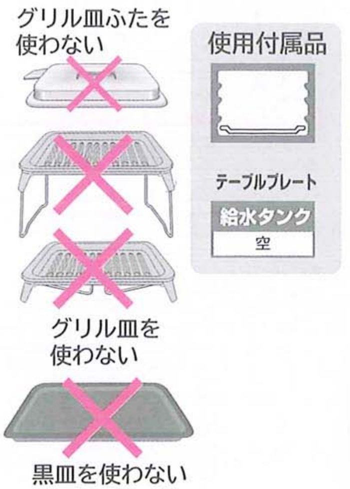
手動調理(レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

●煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

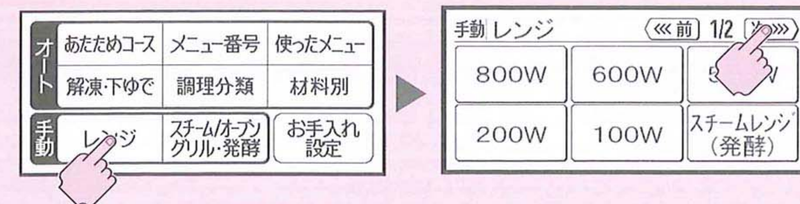
例: レンジ800W で 8分 加熱後、レンジ200W で 30分 加熱する

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

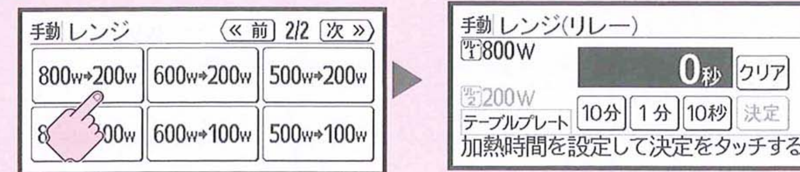


準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

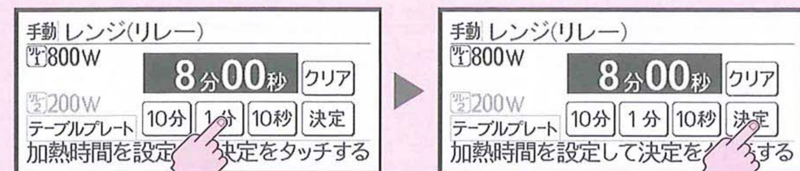
1 レンジ をタッチし、次 をタッチする



2 800W→200W をタッチする



3 1分 を8回タッチし、決定 をタッチする

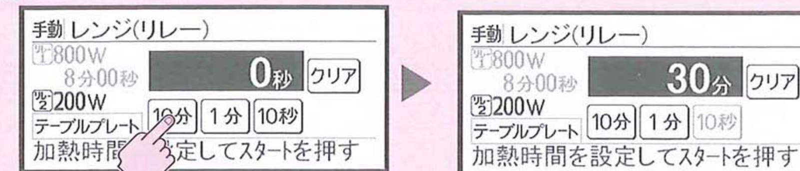


※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

選べる加熱内容

	加熱時間選択範囲
800W	10秒～10分:10秒単位（最大10分）
600W 500W	10秒～20分:10秒単位（最大20分）
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位（最大90分）

4 10分 を3回タッチする



5 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

手動調理(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

●切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。

例: グリル で 15分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品 グリル皿 高 テーブルプレート 給水タンク 空

使用付属品 黒皿 上段 給水タンク 空

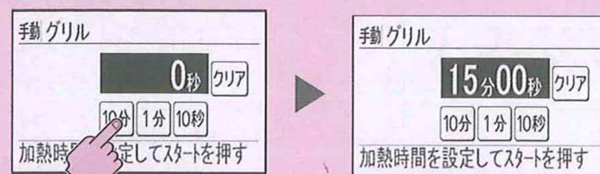
準備 脚を開いたグリル皿または黒皿に食品をのせ、グリル皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿受棚にセットし、ドアを閉める
※食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます。

1 スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、グリル をタッチする



2 10分 を1回、1分 を5回タッチする
クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

選べる加熱時間
10秒～20分:10秒単位
20分～40分:1分単位
(最大40分)



3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

⚠注意
熱くなったグリル皿やテーブルプレート、黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。(やけどのおそれがあります。)

● 調理後の加熱室の油汚れは「臭いが気になるとき(脱臭)」➔ P.80 を参照して 脱臭 で加熱してください。
● グリル皿・低(脚を閉じる)では、脚の高さが低いため上手に焼けません。➔ P.31

グリル の上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
グリル皿	くし焼き、焼きとりなどに		途中で裏返す くし焼き、焼きとりは、焼き時間の½を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
黒皿	切り身の魚、トーストなどに ※焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚は上手に焼けません。 ※トーストはトースターで焼くより時間がかかります。		途中で裏返す 切り身の魚などは、盛り付け時下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。
➔ P.74

※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が5分未満の場合は増減できません。

手動調理(オーブン加熱)

「予熱なし」で加熱する

●加熱室を予熱しないで調理します。

例: オーブン 予熱なし 黒皿2段 200℃ で 30分 加熱する場合

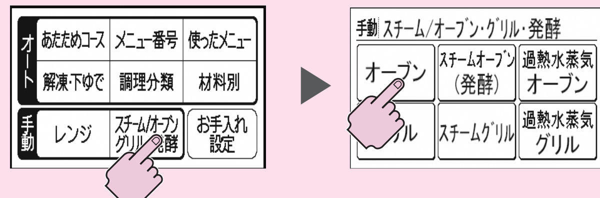
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品 黒皿 上・中・下段 給水タンク 空

グリル皿ふたを使わない
グリル皿を使わない
テーブルプレートを使わない

準備 テーブルプレートを取り外し食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
※食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

1 スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、オーブン をタッチする

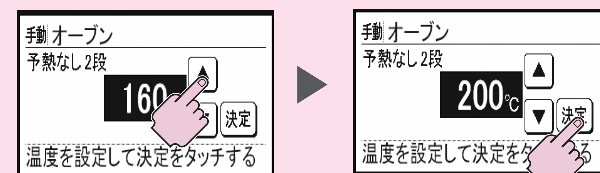


2 予熱なし をタッチし、2段 をタッチする



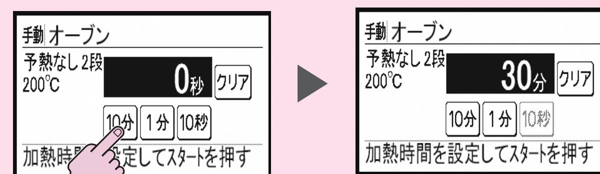
3 ▲ を4回タッチし 200℃ 設定後、決定 をタッチする

100℃～250℃(10℃間隔)・300℃が選べます。



4 10分 を3回タッチする

選べる加熱時間
10秒～20分:10秒単位
20分～90分:1分単位
(最大90分)



5 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

加熱のポイント

●加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。 ➔ P.74

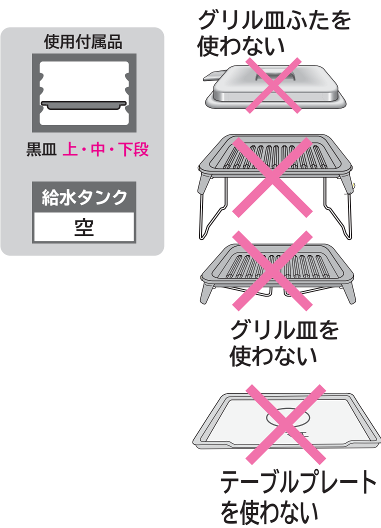
手動調理(オーブン加熱)

「予熱あり」で加熱する

●先に加熱室を予熱してから調理します。

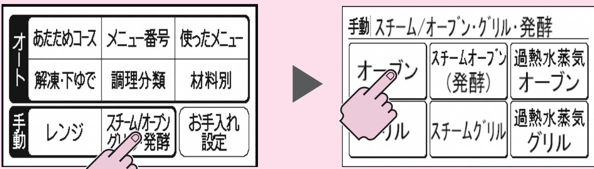
例: オーブン 予熱あり 黒皿2段 200℃ で 30分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

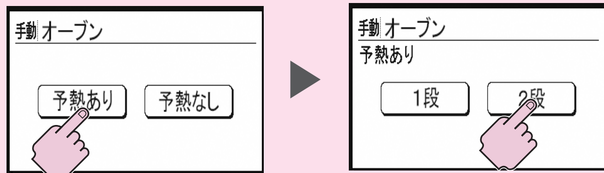


準備 テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を準備しておく
※食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

1 スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、オーブン をタッチする



予熱あり をタッチし、2段 をタッチする

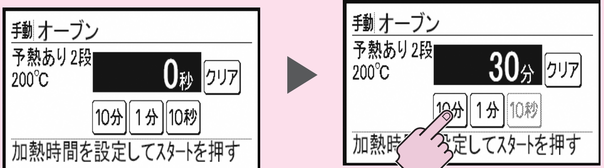


2 ▲ を4回タッチし 200℃ 設定後、決定 をタッチする

100℃〜250℃(10℃間隔)・300℃が選べます。



3 10分 を3回タッチする

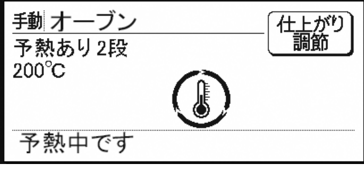


選べる加熱時間
10秒〜20分:10秒単位
20分〜90分:1分単位
(最大90分)

4 あたため スタート を押して予熱をスタートする

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは 庫内灯 を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

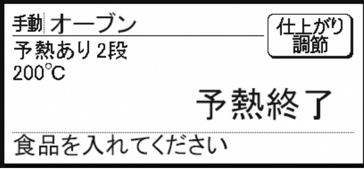
予熱中の流れ



▼



▼



予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れる



■予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、 設定した時間を加熱します。
■設定した温度になるか、45分経過すると予熱は終了します。

5 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

オーブンの上手な使いかた

●予熱中や加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

➔ P.74

※加熱時間90分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が5分未満の場合は増減できません。

手動調理(スチームとの組み合わせ)

レンジ加熱にスチームを組み合わせる

例: スチーム レンジで5分加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

スチーム ＋ レンジ

使用付属品

テーブルプレート
給水タンク 満水

グリル皿ふたを使わない
グリル皿を使わない
黒皿を使わない

準備 食品と加熱方法に合わせた付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 レンジをタッチし、スチームレンジ(発酵)をタッチする

2 350W タッチする

3 1分を5回タッチする

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.78

※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください。➔P.80

選べる加熱内容
スチームレンジ
ワット数　350W固定
加熱時間　10秒～20分:10秒単位
(最大20分)

手動調理(スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ)

グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

例: スチーム グリルで5分加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

スチーム／過熱水蒸気 ＋ グリル ／ ＋ オーブン

使用付属品
グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 満水
グリル皿ふたを使わない

使用付属品
黒皿 テーブルプレート 給水タンク 満水
グリル皿ふたを使わない
グリル皿を使わない

準備 食品と加熱方法に合わせた付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 スチーム/オーブン・グリル・発酵をタッチし、スチームグリルをタッチする

2 1分を5回タッチする

3 あたため スタート を押してスタートする

選べる加熱内容は、「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下のページを参照します。
オーブン ➔P.67~69 グリル ➔P.66

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.78

※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください。➔P.80

選べる加熱内容

スチームグリル／過熱水蒸気グリル
加熱時間　10秒～20分(10秒間隔)
(最大40分)　20分～40分(1分間隔)

スチームオーブン
予熱選択「予熱あり」「予熱なし」
段数選択「2段」「1段」
温度選択　100℃～250℃（10℃単位）
300℃
(「予熱なし」の場合は250℃まで)
加熱時間　10秒～20分(10秒間隔)
(最大90分)　20分～90分(1分間隔)

過熱水蒸気オーブン
予熱選択「予熱あり」「予熱なし」
段数選択　なし(中段または下段で加熱)
温度選択　100℃～250℃（10℃単位）
300℃
(「予熱なし」の場合は250℃まで)
加熱時間　10秒～20分(10秒間隔)
(最大40分)　20分～40分(1分間隔)
※段数の設定はできません

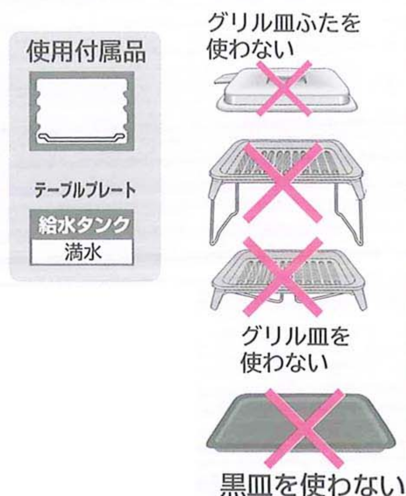
手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

●簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

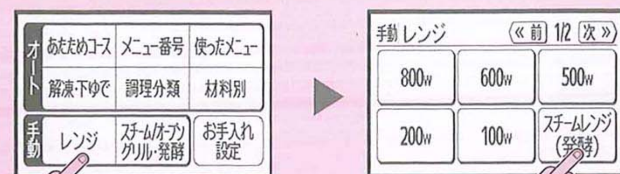
例: スチームレンジ(発酵) 発酵30W で 10分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

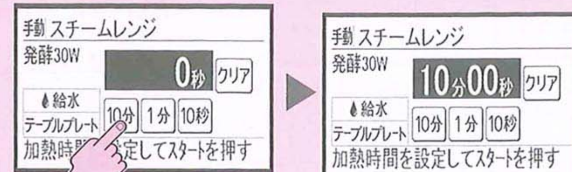
1 レンジ をタッチし、スチームレンジ(発酵) をタッチする



2 発酵30W をタッチする



3 10分 を1回タッチする



4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.78

※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください。➔P.80

発酵温度の目安

こねあげた生地の温度が約25℃のとき、30W設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

⚠注意

(やけどの原因になります)

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

スチームレンジ発酵のコツ

●黒皿、グリル皿、グリル皿ふたを使って スチームレンジ(発酵) はできません。
火花(スパーク)の原因となります。

料理集に記載してある山形食パン、バターロールなどの一次発酵を スチームレンジ(発酵) で行う場合は 発酵30W で 20〜30分 発酵させます。

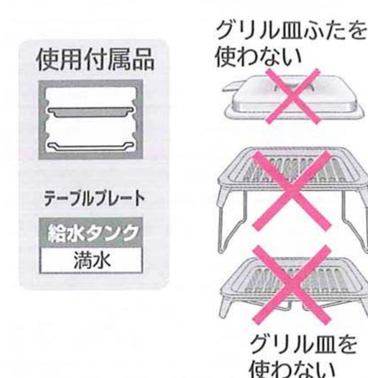
●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿、グリル皿、グリル皿ふたや金属製の容器は使えません。)

スチームオーブン発酵で加熱する

●パンの生地などの発酵をします。

例: スチームオーブン(発酵) 予熱なし 黒皿1段 (発酵)40℃ で 50分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた黒皿をセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、スチームオーブン(発酵) をタッチする



2 予熱なし をタッチし、1段 をタッチする

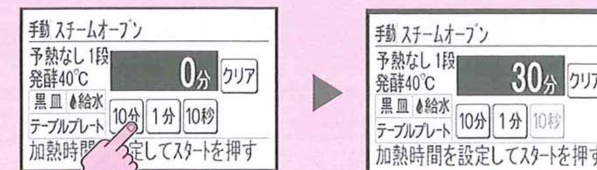


3 ▼ または ▲ をタッチし、発酵40℃ にあわせ 決定 をタッチする

30℃、35℃、40℃、45℃の4段階で選べます



4 10分 を3回タッチする



選べる加熱時間

10秒〜20分:10秒単位
20分〜90分:1分単位
(最大90分)

5 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.78

※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください。➔P.80

発酵の上手な使いかた

●発酵温度はメニューや一次発酵、二次発酵によっても異なります。本書料理集の各メニューに従ってください。

●市販の料理ブックや、お好み料理の発酵は スチームオーブン(発酵) を使い、様子を見ながら行ってください。

メニュー	記載ページ
簡単パン/セサミパン/レーズンパン	➔P.192
簡単あんパン/簡単クリームパン 簡単うぐいすパン/グラハムパン	➔P.193
ピザ	➔P.186~188
ヨーグルト	➔P.223

メニュー		記載ページ
バターロール		➔P.190
山形食パン		➔P.191
フランスパン	バタール・クーペ	➔P.195
	ブール	➔P.196

手動調理(仕上がり調節)

予熱中や加熱中に温度と時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

温度変更

●オーブン、スチームオーブン、スチームオーブン(発酵)
過熱水蒸気オーブンの予熱中や加熱中に温度変更ができます。

例:オーブン加熱中に温度の変更をする場合
150℃ → 160℃

1 仕上がり調節 をタッチし、温度変更 をタッチする

2 ▲ を1回タッチし、決定 をタッチする

3 変更した温度で加熱します

時間変更

●オーブン、スチームオーブン、スチームオーブン(発酵)
過熱水蒸気オーブン、スチームグリル、過熱水蒸気グリルの加熱中に時間変更ができます。

例:オーブン加熱中に温度の変更をする場合
19分20秒 → 25分20秒

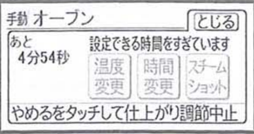
1 仕上がり調節 をタッチし、時間変更 をタッチする

2 ▲ を6回タッチし、決定 をタッチする

3 変更した時間で加熱します

選べる加熱内容			
オーブン スチームオーブン	温度変更100℃~250℃(10℃単位) 時間変更5分~90分(1分単位) (合計加熱時間:最大90分)	グリル スチームグリル 過熱水蒸気グリル	時間変更5分~40分(1分単位) (合計加熱時間:最大40分)
スチームオーブン(発酵)	温度変更30℃~45℃(5℃単位) 時間変更5分~90分(1分単位) (合計加熱時間:最大90分)	過熱水蒸気オーブン	温度変更100℃~250℃(10℃単位) 時間変更5分~40分(1分単位) (合計加熱時間:最大40分)

●残り時間が5分以内のときは使用できません。
設定中に5分を切った場合には、とじる やめる をタッチしてください。



スチームショット

●オーブン・グリル・スチームオーブン・スチームグリル・スチームオーブン(発酵)の加熱中にスチームを追加します。
●オーブン・グリルの加熱中にスチームショットを使う場合、テーブルプレートをセットしておきます。

例:オーブン調理中にスチームショットを1分設定する場合

準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットし、給水タンクに満水まで水を入れる

1 仕上がり調節 をタッチし、スチームショット をタッチする

2 ▼ を2回タッチする

3 決定 をタッチする

● ▲ または ▼ をタッチするごとに 3分、2分、1分、停止 と選択できます。
(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、停止 を選択してください。)
●残時間が減算し、スチームショットが始まります。
●スチームショットが終了すると、もとの加熱に戻ります。
●残り時間が5分以内のときは使用できません。

※ スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。
●オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。
● レンジ、スチームレンジ ではスチームショットは設定できません。
●調理終了後、給水タンクを空にします。
●設定しない場合は とじる、やめる をタッチしてください。

スチームショットの入れかたのコツ

● スチーム オーブン(発酵) の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
● 手動調理 オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
● 手動調理 グリル で焼き魚を焼き上げる時は、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

レンジ調理（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 解凍・下ゆで 葉・果菜の下ゆで で根菜は、解凍・下ゆで 根菜の下ゆで で加熱します。

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安（レンジ 800W） 分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
葉菜	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水気を切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
果・花菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。			
果・花菜	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。			
果・花菜	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
果・花菜	とうもろこし	皮をラップ換わりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	
果・花菜	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	2分10秒～2分40秒	
根菜	にんじん さつまいも	オート調理の場合 弱 にする。さつまいもの太い物は 中 にする。	200g	3分～3分30秒	有
根菜	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
根菜	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
根菜	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	150g 300g	約3分30秒 4分50秒～5分30秒	

レンジ調理（生物の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	–
いか（ロール）	100g	2～3分	–
えび	10尾(約200g)	3～5分	–
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	–
ひき肉	200g	5～7分	–
薄切り肉	200g	4～6分	–
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	–
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	–

●ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
●加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	–
さやいんげん	200g	約1分40秒	–

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ（パラパラの物）	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分20秒～1分40秒	–
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒～5分30秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

●あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
●パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
●ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（➔ P.64「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」参照）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
●市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「–」はラップ等のおおいの無を示す。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯(150g)	40秒～50秒	–
ごはん類／めん類	おにぎり	1個(150g)	約50秒	–
ごはん類／めん類	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	–
ごはん類／めん類	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	–
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
焼き物	ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	–
揚げ物	フライ	2~4個(100g)	30～40秒	–
揚げ物	コロッケ	2個(150g)	40秒～50秒	–
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	約1分20秒	–
いため物	八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	–
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	–
煮物	煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	–
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	–
汁物	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
汁物	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	–
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	約1分20秒	–
飲み物	コーヒー	1杯(150mL)	約1分	–
飲み物	お酒	1本(180mL)	40秒～50秒	–
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	–
パン類	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	–
パン類	バターロール	2個(80g)	約20秒	–
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
まんじゅう	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	–
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	–

スチームレンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたい物や、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチームレンジ	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	–
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	–
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	–
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	–
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	–
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	–
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	–
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	–
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	–
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	–
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	–
冷凍シューマイ	15個	7～9分	–
冷凍肉まん	(240g)	2～3分	–
冷凍焼きおにぎり	1個(100g)	3～4分	–
冷凍肉だんご	2個(100g)	3～4分	–

●焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理　グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。
付属品は黒皿、グリル皿を使います。

	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱有	加熱時間 予熱無	記載ページ
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160℃	30～36分	36～42分	164
ケーキ		直径18cm			36～42分	42～48分	
ケーキ		直径21cm			40～46分	46～52分	
ケーキ	チーズケーキ	直径18cm			40～44分	46～56分	165
パン	フランスパン（バタール、クーペ）	各黒皿１枚分	中段	200℃	34～38分	———	195
パン	山形食パン	パウンド型1個・2個	下段	210℃	24～38分	———	191
パン	簡単パン、レーズンパン セサミパン、カレーパン	各8個	中段	180℃	13～20分	23～32分	192~193
パン	グラハムパン	各1個分					
ピザ	クリスピーピザ フルーツピザ	各黒皿1枚分	中段	200℃	15～20分	———	186
グラタン	マカロニグラタン	4皿		210℃	24～34分	———	154
グラタン	ラザニア	焼き皿1皿					117
グラタン	えびのドリア	4皿					156
焼き物	焼き豚	約500g	下段	200℃	54～65分	70～80分	101
焼き物	ローストビーフ	約800g	下段	220℃	30～45分	40～50分	100
焼き物	ハンバーグ	4個	中段	250℃	10～18分	18～28分	98
焼き物	くし焼き、焼きとり	6くし・12くし	グリル皿・高	過熱水蒸気グリル	———	17～25分	104・107
焼き魚	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	———	14～22分	108~110
焼き魚	塩さば					12～20分	
焼き魚	干もの	2枚				12～20分	

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ換えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら加熱してください。
※くし焼き、焼きとりや焼き魚類は、加熱時間の½を経過してから裏返しをしてさらに加熱します。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
- ●ふきんで取れにくい汚れは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー（研摩剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

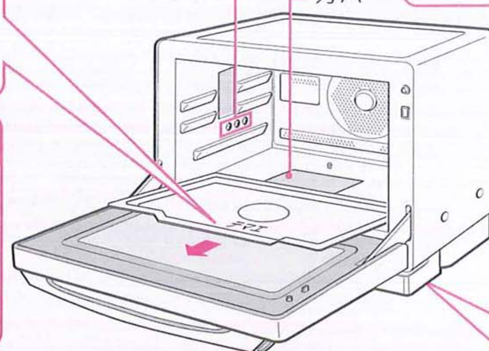
衝撃を加えると割れるおそれがあります。
- ●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
- ●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
- ●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
- ●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
- ●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。



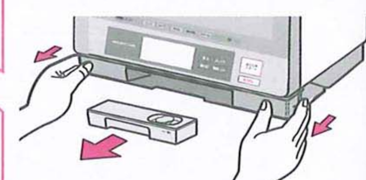
外側

やわらかい布でふき取ります。
- ●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

レッグカバー

外して洗えます。

給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方に軽く持ち上げながら手前に引いて外します。



台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。

※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。（確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。）

前面ドア内側

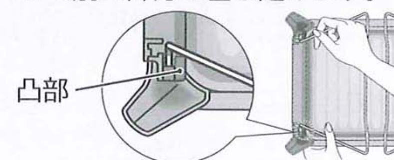
- ●勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

グリル皿・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。
- ●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が、白化する場合があります。
- ●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。
- ●グリル皿のお手入れは ➔ P.79

グリル皿の脚が外れた場合は、下記の様にして取り付けます。

下図のように片側の脚を平行に差し込み、凸部に当てた状態で押さえながら別の片方も差し込みます。



⚠注意

（さびる原因になります） 黒皿、グリル皿、グリル皿ふたは、金属たわしや鋭利なものでこすらない。	（傷・変形の原因になります） 操作パネルやドア、加熱室、グリル皿などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。	（火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります） 加熱室内壁、ガラス、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない。 ●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。
（けが・破損の原因になります） テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。	★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。	（けが・破損の原因になります） テーブルプレートに衝撃を加えない。
（さび、感電、故障の原因になります） キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。		

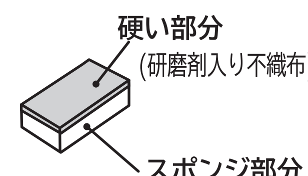


グリル皿のお手入れ

グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体（フェライトゴム）が貼付けられています。

- ●お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなどやわらかいもので汚れを落とし、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ってください。

（お願い）
お手入れの際は、表面、裏面ともスポンジたわしの硬い部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください。
※表面のフッ素がはがれたり、発熱体の傷付きなどの原因となります。



■**グリル皿の表面に食品がこびり付いたり、焦げ付いたりした場合**

グリル皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度付けおきをして、食品のこびり付きをふやかしてから、台所用中性洗剤を付けたやわらかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

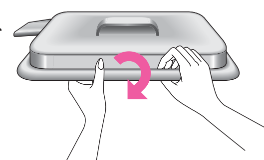
■**アルカリ性洗剤を使用しないでください。変色やはがれの原因になります。**

（お願い）
グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体（フェライトゴム）の臭いがする場合がありますが、調理には影響はありません。また、ご使用にともない徐々に、臭いはなくなります。

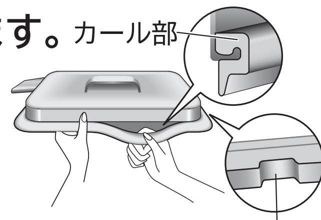
グリル皿ふたのお手入れ

●**グリル皿ふたについているパッキンは取り外して洗えます。**

パッキンの上辺をめくりながら外します。



蒸気逃し部を下側にしてふたの外周のカール部に全周はめ込みます。

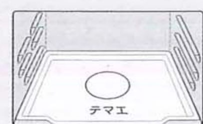


- ●お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤を付けたスポンジたわしなどやわらかいもので汚れを落とし、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ってください。

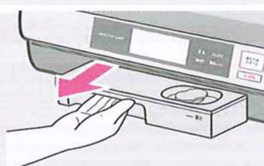
水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。
(パイプに残った水を蒸気にして庫内に排出します)

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 表示部の「調理が終わりました」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 お手入れ・設定 をタッチし、パイプ水抜き をタッチする



3 あたため スタート を押し、スタートする



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

パイプ水抜き
パイプ水抜きが終わりました

※給水タンクを本体にセットします。

加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

⚠注意

(やけど・けがの原因になります)

- 庫内清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
  加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
- 庫内清掃 の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない。
  スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

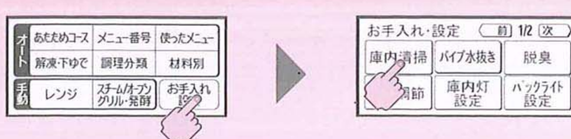
加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「初期画面」を確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた ➔P.19)

2 お手入れ・設定 をタッチし、庫内清掃 をタッチする



3 あたため スタート を押してスタートする



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

庫内清掃
スチーム運転が終わりました
庫内が冷めてから
汚れをふき取ってください

4 ※加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください
※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください

臭いが気になるとき(脱臭)

脱臭 を使います。

操作の手順は「空焼き(脱臭)のしかた」を参照してください。 ➔P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、臭いを軽減することができます。
※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター(グリル、オーブン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品くずは取れませんので、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

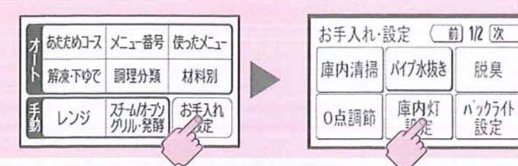
設定のしかた

調理中の庫内灯設定

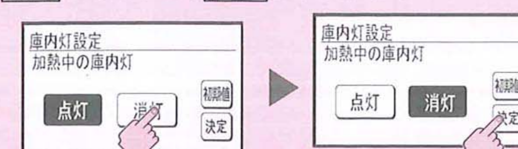
調理中の庫内灯の点灯/消灯を設定することができます。
例: 消灯 に設定する場合

準備 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉して初期画面を表示させる

1 お手入れ・設定 をタッチし、庫内灯設定 をタッチする



2 消灯 をタッチし、決定 をタッチする



設定が終了すると初期画面に戻ります
※初期値は 点灯 に設定されています

液晶のバックライト設定

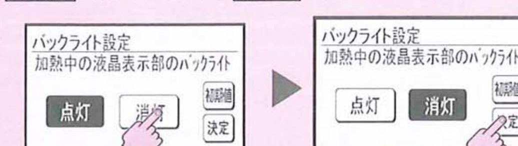
液晶タッチパネル部のバックライトの点灯/消灯を設定することができます。
例: 消灯 に設定する場合

準備 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉して初期画面を表示させる

1 お手入れ・設定 をタッチし、バックライト設定 をタッチする



2 消灯 をタッチし、決定 をタッチする



設定が終了すると初期画面に戻ります
※初期値は 点灯 に設定されています

液晶のコントラスト調節

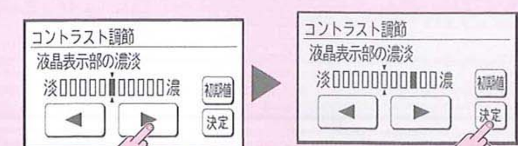
液晶タッチパネル部の明るさの濃淡できます。(11段階)
例: 濃3 に設定する場合

準備 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉して初期画面を表示させる

1 お手入れ・設定 をタッチし、次 →
コントラスト調節 をタッチする



2 ▶ を2回タッチし、決定 をタッチする



設定が終了すると初期画面に戻ります
※初期値は 真ん中 に設定されています

音声ガイドの音量設定

音声ガイドの音量を設定することができます。
(大、中、小、切)
例: 小 に設定する場合

準備 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉して初期画面を表示させる

1 お手入れ・設定 をタッチし、次 →
音声ガイド をタッチする



2 小 をタッチし、決定 をタッチする



設定が終了すると初期画面に戻ります
※初期値は 中 に設定されています

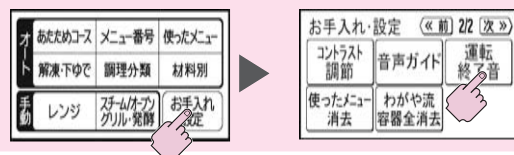
運転終了音の設定

運転終了音(メロディー音)は 電子音 や 無音 に切り換えられます。

例: 電子音 に設定する場合

準備 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉して初期画面を表示させる

1 お手入れ・設定 をタッチし、次 → 運転終了音 をタッチする



2 電子音 をタッチし、決定 をタッチする

設定が終了すると初期画面に戻ります

※初期値は メロディー音 に設定されています

※ 無音 にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も 無音 になります

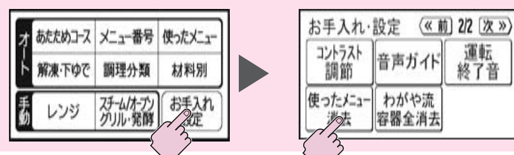
使ったメニューを全消去する

使ったオートメニューをすべて消去することができます。

全消去する場合(一部分を消去することはできません)

準備 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉して初期画面を表示させる

1 お手入れ・設定 をタッチし、次 → 使ったメニュー消去 をタッチする



2 消去する をタッチし、決定 をタッチする

※初期値は 消去しない に設定されています

※ 消去しない → 決定 をタッチすると初期画面に戻ります.

3 はい をタッチし、決定 をタッチする



わがや流の容器登録情報を全消去する

わがや流の容器登録情報をすべて消去することができます。

全消去する場合(一部分を消去することはできません)

準備 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉して初期画面を表示させる

1 お手入れ・設定 をタッチし、次 → わがや流容器全消去 をタッチする

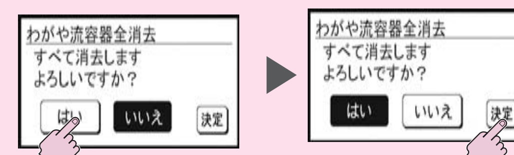


2 消去する をタッチし、決定 をタッチする

※初期値は 消去 しないに設定されています

※ 消去しない → 決定 をタッチすると初期画面に戻ります

3 はい をタッチし、決定 をタッチする



うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は0点調節をしてください。➔P.5

料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(本書で、もう一度確認してください。)オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合、トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.5 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.76、77
オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.5

ごはんのあたため

001 あたため でごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
001 あたため でごはんが熱過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●仕上がり調節 やや弱 であたためてください。 ●013ごはん(わがや流)であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.52~55
006 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	006スチームあたため を使うか、001あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
005 解凍あたため で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
005 解凍あたため で冷凍ごはんが熱過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
002 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱過ぎる	●陶器、磁器(茶わんなど)の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 600W で様子を見ながらあたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●メニューを間違えていませんか。001あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。

牛乳が熱くなり過ぎる	● 003牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 ● 016牛乳(わがや流) であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.52~55
牛乳がぬるい	●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ● 016牛乳(わがや流) であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.52~55

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	● 001あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽過ぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。➔P.43
食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 005解凍あたため であたためます。➔P.44、45 ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。 食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

解凍

解凍不足でかたい	●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節が必要です。仕上がり調節 弱 は刺身用です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

うまく仕上がらないとき(つづき)

食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●刺身解凍の場合は、 019半解凍(刺身の解凍) に設定します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。 レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

パン

バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	焼き色にむらがある	生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.164 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。➔P.77 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.170 を参照し、作りかた❷のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
クッキー	焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。

その他

●焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります

お困りのときは

	現　象	原　因
動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「初期画面」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。（待機時消費電力オフ機能がはたらいています。）➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	とりけし を押し表示部に「デモ」と「初期画面」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。 「とりけし を3回押し、あたため スタート を1回押す」この操作を3回繰り返すと表示部の「デモ」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.247
	液晶タッチパネルをタッチしても動作しない	●操作する手に手袋やばんそうこうをしてタッチしていませんか。 つめでタッチしていませんか。 液晶タッチパネルのボタンを操作するときは指でタッチしてください。 ●隣のボタンを同時にタッチしていませんか。 意図しない操作を防止するため、2つのボタンを同時に触れたときは受け付けません。 ●液晶タッチパネルに水滴や汚れが付着していませんか。 液晶タッチパネルが汚れているとボタンに指が触れたと認識できず、動作しないことがあります。汚れをふき取ってください。
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ･･･」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。

お困りのときは(つづき)

	現　象	原　因
音・火花・煙・付着物	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「初期画面」を表示させてから、お手入れ・設定 運転終了音 をタッチするとメロディ音、電子音、無音の切り替えができます。➔P.82
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●グリル皿にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。➔P.5
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後や とりけし を押した時、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。 冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	グリル皿から臭いがする場合がある	グリル皿の裏面に溶着してある発熱体の臭いがすることがありますが調理に影響はありません。ご使用とともに臭いが減少します。
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、たまる	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面にたまることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.78
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中に 庫内灯 を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。 故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。

お困りのときは(つづき)

	現　象	原　因
設定・表示	300℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	[オーブン]（予熱あり）のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
	液晶表示の画面の濃淡があっていない	液晶表示の画面の濃淡を調節することができます。[お手入れ設定][コントラスト調節]を押します。濃淡を選択した後、[決定]ボタンを押して確定します。
その他	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.77
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
お知らせ C00 テーブルプレートをセットしドアを閉めて再開をタッチしてください [再開]	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、[再開]をタッチします。数秒後、0点調節が完了します。➔P.5
お知らせ C01 ドアを閉めて再開をタッチしてください [再開]	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、[再開]をタッチします。数秒後、0点調節が完了します。
お知らせ C02 テーブルプレートをセットしスタートを押してください	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。再度出るときは、トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.5
お知らせ C03 食品の分量を確認してください	●[解凍・下ゆで][半解凍(刺身の解凍)]の食品の分量が多過ぎます。	解凍する食品の分量を100～1000gにします。➔P.56、57
お知らせ C11 ドアを閉めて再開をタッチしてください [再開]	●わがや流の容器計量中にドア開けました。	ドアを閉めて[再開]をタッチします。約6秒後に容器計量が完了します。➔P.52,53,55
庫内清掃 給水 テーブルプレート清掃中です あと 1分59秒	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。 ➔P.19
お知らせ H＊＊ 電源プラグを抜いて差し直しても正常にならない場合は取扱説明書をご覧ください ※※は2けたの数字が表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	[とりけし]を押します。(「H※※」の表示は消えます。)または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
H※※の表示例 お知らせ H11 電源プラグを抜いて差し直しても正常にならない場合は取扱説明書をご覧ください お知らせ H54 電源プラグを抜いて差し直しても正常にならない場合は取扱説明書をご覧ください お知らせ H56 電源プラグを抜いて差し直しても正常にならない場合は取扱説明書をご覧ください	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.247

料理集
もくじ

ヘルシー ヘルシーな料理が選べます。
- 「余分な脂・塩分を落とす」：過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とすメニュー
- 「油で揚げない揚げ物」：油で揚げない揚げ物メニュー
- 「油を使わず肉料理」：油の使用量を抑えたメニュー
- 「野菜中心料理」：1食あたり120g以上の野菜が摂れるメニュー
- Ca「カルシウム多め」：カルシウムが摂れるメニュー
- Fe「鉄分多め」：鉄分が摂れるメニュー

000 は「オート調理」のメニュー番号です。000 は「オート調理」の応用メニューです。





000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
Ca Fe 印は ヘルシー で選べる料理です。



000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
Ca Fe 印は ヘルシー で選べる料理です。

蒸し物

揚げ物

いため物

グラタン



000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
Ca Fe 印は ヘルシー で選べる料理です。

冷凍から焼き物

スイーツ



000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
Ca Fe 印は ヘルシー で選べる料理です。

パン・ピザ・トースト

ご飯・麺





000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
Ca Fe 印は ヘルシー で選べる料理です。

煮物・スープ

自家製食品



000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
印は ヘルシー で選べる料理です。

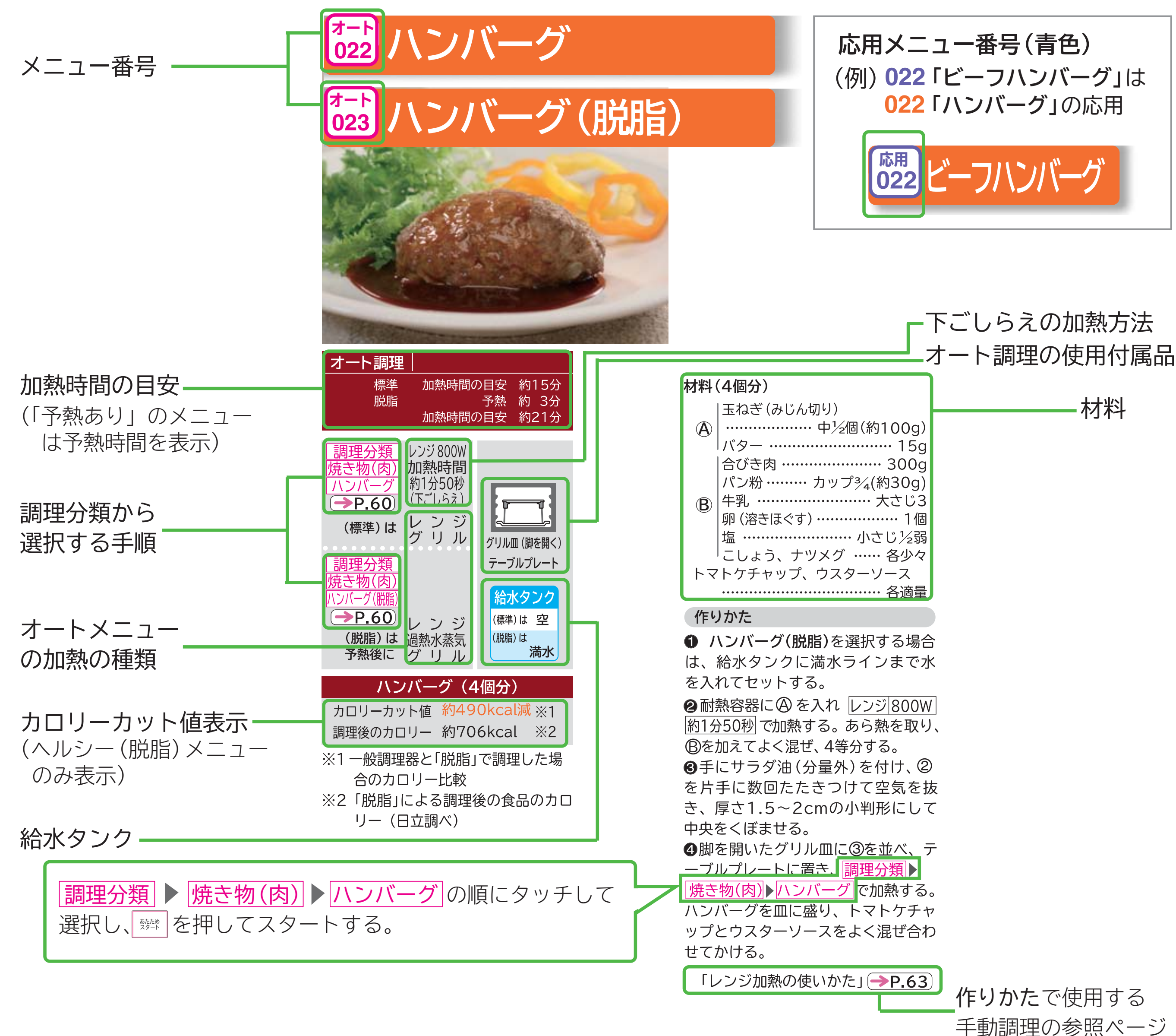
2品同時オーブン

オーブンとレンジの2段

下ごしらえ



料理集の見かた



標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL=1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	―	―	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	―	―	120

- ●加熱時間 約5分 ：5分を目安にして加熱します。5～10分 ：5～10分を目安にして加熱します。
- ●加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
- ●料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
- ●料理写真は調理後盛りつけたものです。

※料理集本文に記載している　はオート調理を示し、　　　は手動調理を示します。

焼き物(肉)

オート022 ハンバーグ

オート023 ハンバーグ(脱脂)



※調理分類▶ヘルシーからハンバーグ(脱脂)が選べます。➔P.36

オート調理
標準 加熱時間の目安 約15分
脱脂 予熱 約 3分 加熱時間の目安 約21分

調理分類 焼き物(肉) ハンバーグ ➔P.60
レンジ800W 加熱時間 約1分50秒(下ごしらえ)
(標準)は レンジ グリル

調理分類 焼き物(肉) ハンバーグ(脱脂) ➔P.60
(脱脂)は予熱後に レンジ 過熱水蒸気 グリル

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク (標準)は 空 (脱脂)は 満水

ハンバーグ(4個分)

カロリーカット値	約490kcal減	※1
調理後のカロリー	約706kcal	※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

材料(4個分)
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… 中½個(約100g)
- Ⓐ バター …… 15g
- Ⓑ 合びき肉 …… 300g
- Ⓑ パン粉 …… カップ¾(約30g)
- Ⓑ 牛乳 …… 大さじ3
- Ⓑ 卵(溶きほぐす) …… 1個
- Ⓑ 塩 …… 小さじ½弱
- Ⓑ こしょう、ナツメグ …… 各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

作りかた

❶ ハンバーグ(脱脂)を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
❸手にサラダ油(分量外)を付け、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❹脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、調理分類▶焼き物(肉)▶ハンバーグで加熱する。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

ハンバーグのコツ

●**分量は**
2～6個です。

●**生地の作りかたは**
練らないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、やわらかくふっくらと仕上がります。

●**形を作るときは**
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。

●**加熱が足りなかったときは**
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

●**生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは**
それぞれの取扱説明書を参照します。

応用022 ビーフハンバーグ

オート調理 加熱時間の目安 約15分
調理分類 焼き物(肉) ハンバーグ ➔P.60
レンジ800W 加熱時間 約1分50秒(下ごしらえ)
レンジ グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空



材料(4個分)
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… 中½個(約100g)
- Ⓐ バター …… 15g
- Ⓑ 牛ひき肉 …… 300g
- Ⓑ パン粉 …… カップ¾(約30g)
- Ⓑ 牛乳 …… 大さじ3
- Ⓑ 卵(溶きほぐす) …… 1個
- Ⓑ 塩 …… 小さじ½弱
- Ⓑ こしょう、ナツメグ …… 各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ、レンジ800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
❷手にサラダ油(分量外)を付け、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❸脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、調理分類▶焼き物(肉)▶ハンバーグで加熱する。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

• 加熱が足りなかったときは
手動 グリルで様子を見ながら加熱します。➔P.66

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート024 ピーマンの肉詰め

オート調理 加熱時間の目安 約17分
調理分類 焼き物(肉) ピーマンの肉詰め ➔P.60
レンジ800W 加熱時間 約1分20秒(下ごしらえ)
レンジ グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空



材料(16個分)
- ピーマン …… 8個
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… 大½個(約130g)
- Ⓐ バター …… 大さじ1(約12g)
- Ⓑ 豚ひき肉(または合びき肉) …… 260g
- Ⓑ パン粉 …… 20g
- Ⓑ 卵(溶きほぐす) …… 大1個
- Ⓑ 塩 …… 小さじ½
- Ⓑ こしょう …… 少々
- 小麦粉(薄力粉) …… 適量

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ、レンジ800W 約1分20秒 で加熱して、あら熱を取る。
❷ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふる。
❸ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰める。
❹③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、調理分類▶焼き物(肉)▶ピーマンの肉詰めで加熱する。

• 加熱が足りなかったときは
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート025 ステーキ

オート調理 予熱 約21分 加熱時間の目安(1枚約200g) 約4分
調理分類 焼き物(肉) ステーキ (予熱あり) ➔P.60
レンジ オーブン グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空



材料(1～2枚分)
- 牛ステーキ用肉(厚さ1.5～2cmで1枚約200gの物) …… 1～2枚
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶牛肉は全体をかるくたたいて筋を切り塩、こしょうする。
❷脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き 調理分類▶焼き物(肉)▶ステーキに設定してスタートし、予熱する。
❸予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使ってテーブルプレートごと取り出してドアの上にのせる。
❹グリル皿に①をのせ、テーブルプレートを加熱室底面にセットしてスタートする。途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返しをして再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

⚠注意
テーブルプレート、グリル皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

ステーキのコツ

●**分量は**
厚さ1.5～2cmで約200gの物を1枚から2枚までです。

●**冷蔵室から出したての肉を**
肉の温度が高いと中まで火が通りやすく焼け過ぎになります。冷蔵室から出したての冷たい肉を使います。

●**肉は筋切りをして**
焼き上がりの縮みを防ぎ、反りを無くして焼き上げるために肉は筋切り(脂肪と赤身の境目にある筋を包丁をたてて切る)をします。

●**肉に合わせて仕上がり調節を**
肉の厚さが1～1.5cmのときは焼け過ぎになるので、仕上がり調節 弱 か やや弱 にします。特に脂身の多い肉は脂がグリル皿に溜まり燃えることがあります。このときは とりけし を押し、ドアを開けないで火が消えるのをまってください。

●**予熱をして**
表面だけを焼き、内部には火を通さないようにするために、予熱をして加熱室とグリル皿を熱くしてから加熱します。

●**ドアの開閉はすばやく**
グリル皿に肉をのせるときや、裏返し報知音が鳴って裏返すときはやけどに注意し、すばやく行います。

●**焼き色は**
肉に含まれる脂の量によって変わります。多いと焼き色が付きやすくなり、赤身が多いと付きにくくなります。

●**加熱が足りなかったときは**
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

●**ステーキは**
中まで火を通さないで焼き上げるビーフステーキ用です。豚肉は、豚肉のごまみそ焼き ➔P.100 を参照し、鶏肉は鶏のハーブ焼き ➔P.102 を参照してください。

●**薄い肉や分量が180g以下の物は手動で**
肉の厚さが1cm以下や分量が180g以下の物は上手く仕上がらないので黒皿を上段に入れ 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

手動 野菜のクリームソース



材料
- にんじん、じゃがいも(各々さいの目に切ってゆでた物) …… 各100g
- ブロッコリー(ゆでた物) …… 80g
- Ⓐ ホワイトソース(材料・作りかた➔P.154) …… カップ1
- Ⓐ スープ(固形スープ½個を溶く) …… カップ¾
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

Ⓐを混ぜ合わせ、野菜を加えて レンジ800W 約2分30秒 で加熱し、塩、こしょうをする。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63



オート 026 ローストビーフ

オート調理 | 加熱時間の目安　約45分

調理分類 焼き物(肉) ローストビーフ　レンジ　オーブン　過熱水蒸気
グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

ローストビーフのコツ

- 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
- 一度に焼ける分量は約500〜800gです。
- 加熱が足りないときは、手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

材料（5〜6人分）

牛もも肉（かたまり）………… 約800g
塩、こしょう …………………… 各少々
にんにく（すりおろす）……………… 1片
サラダ油 ……………………… 小さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
❸ ②を脚を閉じたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ ローストビーフ で加熱する。
❹十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛る。

ローストビーフのエスニック風サラダ

材料・作りかた

薄切りにしたローストビーフ（200g）、レタス、玉ねぎなど、好みの野菜（約300g）をドレッシング（ナンプラー・大さじ1½、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1½、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤唐辛子・½本、サラダ油・大さじ1）であえる。

オート 027 豚肉と野菜のくし焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

調理分類 焼き物(肉) 豚肉と野菜のくし焼き　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（6くし分）

豚バラかたまり肉 ………………300g
Ⓐ しょうが汁………………… 大さじ1
Ⓐ にんにく（みじん切り）…. 小1片
Ⓐ 酒 ……………………………… 大さじ2
Ⓐ しょうゆ …………………… 大さじ2
Ⓐ はちみつ ……………… 大さじ1½
ねぎ、オクラ、山いも、ズッキーニ、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカなど合わせて ……………………… 約250g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラかたまり肉を12等分に切り、Ⓐを合わせた中に1〜2時間つけ込む。
❸ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひとくち大に切った他の野菜と、汁気を切った②を2切れずつ竹ぐしに刺し、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ 豚肉と野菜のくし焼き で加熱する。

オート 028 豚肉のごまみそ焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

調理分類 焼き物(肉) 豚肉のごまみそ焼き　レンジ　オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（4枚分）

豚ロース肉（厚さ1cmで1枚約100gの物）…………………………………4枚
Ⓐ 白すりごま ………………… 大さじ4
Ⓐ 赤みそ、白みそ …………各30g
Ⓐ 砂糖、みりん ……… 各大さじ1強
Ⓐ 卵……………………………⅓ 個

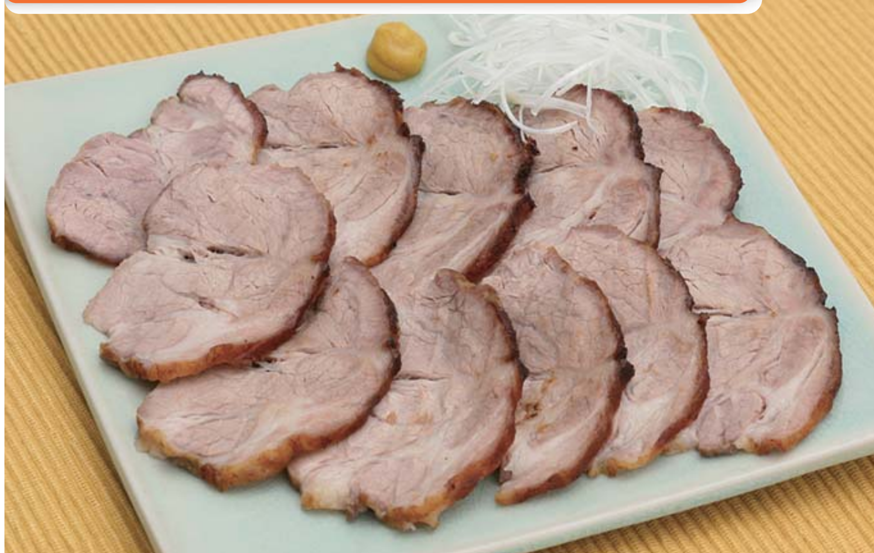
作りかた

❶ 豚ロース肉は筋切りをしてかるくたたいておく。
❷Ⓐを混ぜ合わせ、① を30分つけておく。
❸②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ 豚肉のごまみそ焼き で加熱する。

豚肉のごまみそ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は2〜4枚です。
- 加熱が足りなかったときは、手動 オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート 029 焼き豚
オート 030 焼き豚（脱脂）



※ 調理分類 ▶ ヘルシー から 焼き豚(脱脂) が選べます。➔P.36

オート調理
標準　加熱時間の目安　約43分
脱脂　予熱　約 3分
　　　加熱時間の目安　約45分

（標準）は 調理分類 焼き物(肉) 焼き豚 ➔P.60　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル
（脱脂）は予熱後に 調理分類 焼き物(肉) 焼き豚(脱脂) ➔P.60　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル
グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート
給水タンク 満水

焼き豚（約500g分）

カロリーカット値　約230kcal減 ※1
調理後のカロリー　約1073kcal ※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料（3〜4人分）

豚肩ロース肉（かたまり）…… 約500g
Ⓐ しょうが（みじん切り）……. 1かけ
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）…………½本
Ⓐ しょうゆ、酒………… 各大さじ4
Ⓐ 砂糖、赤みそ ………. 各大さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肩ロース肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
❸汁気を切った②を脚を閉じたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ 焼き豚 で加熱する。
❹たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

応用 029 ひとくち焼き豚

材料・作りかた

焼き豚の豚肩ロース肉を豚バラ肉（12等分に切る）に換える。

焼き豚のコツ

- 一度に焼ける分量は300〜500gです。豚肉の直径は4〜6cmの物を使います。
- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
- 仕上がり具合は、竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移し換え レンジ 500W 約2分 ほど加熱します。➔P.63
- 焼き色が足りなかったときは、手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート 031 スペアリブ

オート調理 | 加熱時間の目安　約30分

調理分類 焼き物(肉) スペアリブ　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（4人分）

スペアリブ ……約800g（6〜8本）
塩、こしょう …………………… 各少々
Ⓐ トマトケチャップ……… 小さじ2
Ⓐ ウスターソース ………. 大さじ1
Ⓐ 赤ワイン ………………… 大さじ3
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ1
Ⓐ 豆板醤 …………………… 小さじ¼
Ⓐ にんにく（すりおろす）…… 小½片
Ⓐ 塩…………………………… 小さじ¼
Ⓐ こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❸ ②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ スペアリブ で加熱する。

スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは皿に移し換え レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート032 鶏のハーブ焼き
オート033 鶏のハーブ焼き（脱脂）

オート調理
標準　加熱時間の目安　約16分
脱脂　予熱　約 3分
加熱時間の目安　約20分

調理分類 焼き物(肉) 鶏のハーブ焼き ➔P.60
(標準)は　レンジグリル

調理分類 焼き物(肉) 鶏のハーブ焼き(脱脂) ➔P.60
(脱脂)は予熱後に　レンジオーブン過熱水蒸気グリル

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク　(標準)は 空　(脱脂)は 満水

鶏のハーブ焼き（2枚分）

カロリーカット値	約446kcal減	※1
調理後のカロリー	約685kcal	※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）
※ 調理分類▶ヘルシーから鶏のハーブ焼き(脱脂)が選べます。
➔P.36

材料（３～４人分）
鶏胸肉またはもも肉（皮付き） ……………… 2枚（約500g）
Ⓐ 塩、こしょう …………… 各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）… 各少々

作りかた
❶ 鶏のハーブ焼き(脱脂)を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
❸ ②の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類▶焼き物(肉)▶鶏のハーブ焼き で加熱する。

鶏のハーブ焼きのコツ
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ちることがあります。
- 骨付き肉は仕上がり調節 強 にします。
- 1回に焼ける分量は1～3枚分です。
- グリル皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
- 加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート034 鶏手羽先のつけ焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約17分

調理分類 焼き物(肉) 鶏手羽先のつけ焼き　レンジグリル
➔P.60
グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（３～４人分）
鶏手羽先 …………………8本（約480g）
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
Ⓐ みりん …………………… 小さじ1
Ⓐ 酒 ………………………… 大さじ1弱

作りかた
❶ 鶏手羽先をⒶに10～15分ほどつけておく。
❷ ①を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類▶焼き物(肉)▶鶏手羽先のつけ焼き で加熱する。

鶏手羽先のつけ焼きのコツ
- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.5倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート036 鶏の照り焼き
オート037 鶏の照り焼き（脱脂）

鶏の照り焼き（2枚分）

カロリーカット値	約329kcal減	※1
調理後のカロリー	約802kcal	※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料（３～４人分）
鶏胸肉またはもも肉（皮付き）2枚（約500g）
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ2
Ⓐ みりん ………………… 大さじ1
Ⓐ 砂糖 …………………… 小さじ1
Ⓐ しょうが汁 …………… 少々

オート調理
標準　加熱時間の目安　約13分
脱脂　予熱　約 3分
加熱時間の目安　約20分

調理分類 焼き物(肉) 鶏の照り焼き ➔P.60
(標準)は　レンジグリル

調理分類 焼き物(肉) 鶏の照り焼き(脱脂) ➔P.60
(脱脂)は予熱後に　レンジオーブン過熱水蒸気グリル

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク　(標準)は 空　(脱脂)は 満水

※ 調理分類▶ヘルシーから鶏の照り焼き(脱脂)が選べます。
➔P.36

作りかた
❶ 鶏の照り焼き(脱脂)を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけておく。
❸ ②の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類▶焼き物(肉)▶鶏の照り焼き で加熱する。
- 加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート035 ピリ辛ウイング

オート調理｜加熱時間の目安　約17分

調理分類 焼き物(肉) ピリ辛ウイング　レンジグリル
➔P.60
グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（３～４人分）
鶏手羽元 …………………8本（約480g）
Ⓐ にんにく（すりおろす） ………… 1片
Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ2
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ1
Ⓐ みそ ……………………… 大さじ1
Ⓐ ごま油 …………………… 小さじ1
Ⓐ 豆板醤 …………………… 小さじ1

作りかた
❶ 鶏手羽元をⒶに30分ほどつけておく。
❷ ①を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類▶焼き物(肉)▶ピリ辛ウイング で加熱する。

ピリ辛ウイングのコツ
- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.5倍～標準量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

応用036 鶏の三味焼き

材料（３～４人分）
鶏胸肉またはもも肉（皮付き） ……………………2枚（約500g）
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ3
Ⓐ 酒 ……………………… 大さじ1
Ⓐ 白すりごま …………… 大さじ2
Ⓐ ごま油 ………………… 小さじ1
Ⓐ にんにく（つぶしてみじん切り）…… 小1片
Ⓐ 赤唐辛子（小ぐち切り） ……… 小1本

作りかた
❶ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけておく。
❷ 鶏の照り焼き作りかた③を参照して加熱する。

オート 038 豚の香味焼き



オート調理 | 加熱時間の目安　約26分

調理分類　焼き物(肉)　豚の香味焼き
レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.60

材料（4人分）

豚バラかたまり肉(3cm巾に切る) ……600g

Ⓐ
- にんにく(みじん切り) ……… 1片
- 玉ねぎ(みじん切り) ……… 中¼個
- 白ごま(あらくきざむ) 大さじ1½
- しょうゆ …………… 大さじ4
- 砂糖 …………… 大さじ1½
- 酒 …………… 大さじ2
- 赤みそ …………… 大さじ2
- 五香粉(ウーシャンフェン・香辛料) …………… 小さじ1弱

Ⓑ
- 塩 …………… 大さじ1
- 水 …………… 500mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラ肉はⒷに30分～1時間ほどつけてから水気を切り、Ⓐに半日以上つけておく。
❸②は脂身を下にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、調理分類▶焼き物(肉)▶豚の香味焼きで加熱する。
●加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

応用 031 豆板醤を使った ピリ辛香味焼き

材料・作りかた

スペアリブ ➔P.101 の調味料Ⓐに半日以上つけ込んでから同様にして加熱する。

オート 039 焼きとり



オート調理 | 加熱時間の目安　約23分

調理分類　焼き物(肉)　焼きとり
レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.60

材料（12くし分）

Ⓐ
- 鶏もも肉（1枚約250gの物、ひとくち大に切る） …………… 2枚
- 長ねぎ（4～5cm長さに切る） …………… 2本
- ししとうがらし(種を取る) … 12本

Ⓑ
- しょうゆ …………… カップ½
- みりん …………… カップ¼
- 砂糖 …………… 大さじ2～3
- サラダ油 …………… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
❸②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 調理分類▶焼き物(肉)▶焼きとり で加熱する。

応用 039 塩焼きとり

材料・作りかた

焼きとりの調味料Ⓑを塩に換え、焼きとりの作りかた③を参照して加熱する。

焼きとりのコツ

●**分量は**
6～12くしです。
●**金ぐしは使わない**
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花(スパーク)の原因になります。）
●**加熱が足りなかったときは**
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート 040 ローストチキン



オート調理 | 加熱時間の目安　予熱 約10分　約70分

調理分類　焼き物(肉)　ローストチキン　（予熱あり）
レンジ　オーブン　過熱水蒸気
グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.60

材料（1羽分）

- 若鶏（内臓抜きで約1.2kgくらいの物） …………… 1羽
- レモン …………… ½個
- 塩 …………… 小さじ2
- こしょう …………… 少々
- にんじん、玉ねぎ、セロリ（1cm巾に切る） …………… 各100g
- サラダ油 …………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
❸手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
❺調理分類▶焼き物(肉)▶ローストチキンに設定し、スタートして予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら、④をテーブルプレートに置いて加熱する。

ローストチキン、若鶏の詰め物焼きのコツ

●一度に焼ける分量は1羽（約1.2kg）です。
●グリル皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷いてから加熱します。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●加熱が足りなかったときは、手動 オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

調理後の加熱室の油汚れは 「臭いが気になるとき（脱臭）」➔P.80 を参照して お手入れ設定▶脱臭 で加熱してください。

グレービーソース

材料・作りかた

ローストチキンを加熱後のグリル皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープの素½個を溶く）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

オート 041 若鶏の詰め物焼き（八宝鶏［パーパオジー］）

オート調理 | 加熱時間の目安　予熱 約10分　約73分

調理分類　焼き物(肉)　若鶏の詰め物焼き　（予熱あり）
レンジ600W 加熱時間13～17分（下ごしらえ）
レンジ　オーブン　過熱水蒸気
グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.60

材料（4～6人分）

- 若鶏(内臓抜きで約1.2kgの物) ……… 1羽
- もち米 …………… カップ2
- 水 …………… 130～160mL

Ⓐ
- ふくろたけ(水煮、半分に切る) … 30g
- ロースハム（1cm角切り）… 30g
- 鶏もも肉（1cm角切り）…… 50g
- 紋甲いか（小さめに切る）… 50g
- ほたて貝柱（1cm角切り）… 50g
- 芝えび（小さめに切る）…… 50g

Ⓑ
- 酒、しょうゆ ……… 各大さじ2
- こしょう …………… 少々

- ぎんなん、グリンピース ……… 各適量
- サラダ油 …………… 大さじ3
- レモン …………… ½個
- 塩、こしょう …………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏は背をタテに切り開いて骨を取り除き、ローストチキン②を参照して作る。
❸もち米は洗い、水に30分以上つけてから水気を切り、分量の水と合わせて容器に入れ、ⒶとⒷを加えてかき混ぜ、ふたをする。レンジ 600W 13～17分に設定してスタートし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜ、ぎんなんとグリンピースを加えて混ぜる。
❹鶏に③を詰め、木綿のたこ糸で縫い合わせて形を作る。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、④をのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
❻調理分類▶焼き物(肉)▶若鶏の詰め物焼きに設定し、スタートして予熱する。
❼予熱終了音が鳴ったら⑤をテーブルプレートに置いて加熱し、**みそだれ**を添える。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

手動 みそだれ

材料・作りかた

テンメンジャン(甜面醤・大さじ3)、トマトケチャップ(大さじ2)、しょうゆ・砂糖(各大さじ1)、スープ(大さじ2・固形スープ少々を溶く)、ごま油(大さじ2)を合わせ レンジ 800W 約1分20秒 で加熱して作る。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート 042 チキンソテー



オート調理 | 加熱時間の目安 約15分

調理分類 焼き物(肉) チキンソテー ➔P.60
レンジ オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空

材料(2枚分)
- 鶏もも肉(1枚約250gの物)……… 2枚
- 塩、こしょう ……………………… 各少々
- 小麦粉(薄力粉) ………………… 適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
❷ ①の皮を上にして脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ チキンソテー で加熱する。

チキンソテーのコツ
- 一度に焼ける分量は1～3枚です。
- 加熱が足りなかったときは、手動 オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート 043 鶏ささみロール



オート調理 | 加熱時間の目安 約20分

調理分類 焼き物(肉) 鶏ささみロール ➔P.60
レンジ オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空

材料(10個分)
- 鶏ささみ ……………………………… 10本
- 焼きのり(1枚を8等分した物)…… 10枚
- プロセスチーズ(細かくきざんだ物) …………………………………… 適量
- 塩、こしょう ……………………… 適量

作りかた

❶ ささみはすじを取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
❷ 8等分に切ったのりに、きざんだチーズをのせ、タテに3つ折りにしておく。
❸ ①の開いた面に②をのせ、巻き終わりに焼きのりがはみ出さないように全体を巻く。
❹ ③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ 鶏ささみロール で加熱する。

鶏ささみロールのコツ
- 一度に焼ける分量は5～10個です。
- 加熱が足りなかったときは、手動 オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート 044 タンドリーチキン

オート調理 | 加熱時間の目安 約19分

調理分類 焼き物(肉) タンドリーチキン ➔P.60
レンジ オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空



材料(12個分)
- 鶏もも肉(1枚約250gの物)……… 2枚
- 塩、こしょう ……………… 各小さじ⅓
- Ⓐ 玉ねぎ ……………………………… 50g
  にんにく …………………………… 1片
  しょうが …………………………… 1かけ
- Ⓑ チリパウダー、ターメリック、ガラムマサラ …………各小さじ½
  コリアンダー、シナモン … 各少々
- プレーンヨーグルト…………… 150g
- ライム(5mm巾の半月切り)……… 適量

作りかた

❶ 鶏肉は1枚を6等分して塩、こしょうをよくすり込む。
❷ Ⓐをそれぞれすりおろして合わせておく。
❸ ヨーグルトに②、Ⓑを加えて混ぜ合わせ①をつけ込み1～2時間おく。
❹ ③の表面のヨーグルトをかるく落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ タンドリーチキン で加熱する。
❺ お好みでライムを添える。

タンドリーチキンのコツ
- グリル皿の汚れが気になるときは
  オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート 045 くし焼き



オート調理 | 加熱時間の目安 約18分

調理分類 焼き物(肉) くし焼き ➔P.60
レンジ600W 加熱時間 約50秒(下ごしらえ)
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水

材料(4くし分)
- 牛ロース肉(3cmくらいの角切り) 200g
- にんじん(ひとくち大に切る) ……………………… 小½本(約50g)
- 玉ねぎ(くし型切り)……………… ½個
- ピーマン(半分に切る)…………… 2個
- 赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る)………………………………… 各¼個
- なす(輪切りにして、塩水につける) …………………………………………… 1個
- 生しいたけ………………………… 4枚
- 塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんは レンジ 600W 約50秒 で加熱する。
❸ 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
❹ ③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ くし焼き で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

くし焼きのコツ
- **分量は**
  一度に焼ける分量は2～6くしです。
- **金ぐしは使わない**
  レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
- **テーブルプレートの汚れが気になるときは**
  オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- **加熱が足りなかったときは**
  手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

応用 045 鶏もも肉のくし焼き

材料・作りかた

牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)に換える。

応用 045 豚バラ肉のくし焼き

材料・作りかた

牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)に換える。

応用 045 つけ焼き

材料・作りかた

塩、こしょうを市販のバーベキューソースに換える。

オート 046 ウインナーのベーコン巻き

オート調理 | 加熱時間の目安 約13分

調理分類 焼き物(肉) ウインナーのベーコン巻き ➔P.60
過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水



材料(8本分)
- ウインナーソーセージ ………… 8本
- ベーコン(半分に切る)………… 4枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)4枚にのせ、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ ウインナーのベーコン巻き で加熱する。

オート 047 焼きレバーと野菜のサラダ

オート調理 | 加熱時間の目安 約18分

調理分類 焼き物(肉) 焼きレバーと野菜のサラダ ➔P.60
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水



材料(2～3人分)
- 鶏レバー(ひとくち大に切る)…… 200g
- Ⓐ しょうゆ、酒 ………… 各大さじ2
  砂糖、ごま油、豆板醤 …各小さじ1
  しょうが(せん切り)……… ½かけ
  にんにく(せん切り)…………½片
- 玉ねぎ(薄切りにして水にさらす) …………………¾個(約150g)
- クレソン………………………………… 適量
- Ⓑ 玉ねぎ(すりおろす)…… 大さじ1
  サラダ油……………… 小さじ1½
  酢 ……………………………… 小さじ1
  しょうゆ …………………… 小さじ1
  粒入りマスタード……… 小さじ½
  練り辛子……………………… 少々
  塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏レバーは塩水(分量外)につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけ込み20～30分おく。
❸ ②の汁気をかるく切り、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 焼き物(肉) ▶ 焼きレバーと野菜のサラダ で加熱する。
❹ 玉ねぎは水気を切り、クレソンと③のレバーを合わせて皿に盛り、Ⓑをよく混ぜ合わせてかける。

焼きレバーと野菜のサラダのコツ
- **分量は**
  1回に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.2倍量です。
- **グリル皿の汚れが気になるときは**
  オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- **加熱が足りなかったときは**
  手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

焼き物（魚）

オート048 塩ざけ

オート049 塩ざけ（減塩）

※ 調理分類 ▶ ヘルシー から 塩ざけ（減塩） が選べます。
➔P.36

オート調理
標準 加熱時間の目安 約17分
減塩 予熱 約 3分
加熱時間の目安 約25分

（標準）は 調理分類 焼き物(魚) 塩ざけ ➔P.60 スチーム グリル
（減塩）は予熱後に 調理分類 焼き物(魚) 塩ざけ(減塩) ➔P.60 スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（4切れ分）
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物） ……… 4切れ

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸②を上段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物（魚）▶ 塩ざけ で加熱する。

応用048 生ざけの塩焼き

生ざけ（1切れ約100gの物・4切れ）に塩をふってから、**塩ざけ**の作りかたを参照して加熱する。

オート050 さんまの塩焼き

オート調理 | 加熱時間の目安 約20分
調理分類 焼き物(魚) さんまの塩焼き スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（4尾分）
さんま（1尾約150gの物）………… 4尾
塩…………………………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さんまはえら、内臓を取って水洗いし、水気を切ってから全体に塩をふり、約20分おき、水気をふき取る。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❹③を上段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物(魚) ▶ さんまの塩焼き で加熱する。

オート051 たいの塩焼き

オート調理 | 加熱時間の目安 約20分
調理分類 焼き物(魚) たいの塩焼き スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（1尾分）
たい（1尾約300gの物）……………… 1尾
塩……………………………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷たいはえら、内臓を取って水洗いし、水気を切ってから全体に塩をふり、20～30分おき、水気をふき取る。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから盛りつけたときに上になる方を上にして中央に置く。
❹③を上段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物（魚）▶ たいの塩焼き で加熱する。

オート052 かますの香草焼き

オート調理 | 加熱時間の目安 約20分
調理分類 焼き物(魚) かますの香草焼き スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（4人分）
かます（1尾150～180gの物）…… 4尾
オリーブ油、塩、こしょう…… 各少々
香草（ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等）・各適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふき取り、全体にオリーブ油を塗って塩、こしょうをふる。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、香草を敷き、その上にかますを盛りつけたときに上になる方を上にしてナナメに並べる。
❹③を上段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物（魚）▶ かますの香草焼き で加熱する。

オート053 さばの塩焼き

オート調理 | 加熱時間の目安 約16分
調理分類 焼き物(魚) さばの塩焼き スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（4切れ分）
生さばの切り身（1切れ約100gの物）
……………………………………… 4切れ
塩……………………………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さばは切り身の水気をふき取り、全体に塩をふる。黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸②を上段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物(魚) ▶ さばの塩焼き で加熱する。

応用053 塩さば

塩さば（1切れ約100gの物・4切れ）は、**さばの塩焼き**の作りかたを参照して加熱する。

応用053 さばのごま焼き



材料・作りかた
さばの切り身（3枚におろした物・2枚）は1枚を4つに切り、しょうゆ（大さじ2）、酒（大さじ1）、砂糖（大さじ½）、しょうが汁（小さじ1）を合わせたタレに15分以上つけて下味を付け、かるく汁気を切り、白ごま（あらくきざんだ物・適量）を全体にまぶして**さばの塩焼き**の作りかたを参照して加熱する。

オート054 ぶりの照り焼き

オート調理 | 加熱時間の目安 約16分
調理分類 焼き物(魚) ぶりの照り焼き スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（4切れ分）
ぶりの切り身（約100gの物） … 4切れ
Ⓐ しょうゆ ………… カップ¼
　 みりん ………… カップ¼

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ぶりは切り身の水気をふき取り、Ⓐに30分～1時間つける。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❹③を上段に入れて 調理分類 ▶ 焼き物（魚）▶ ぶりの照り焼き で加熱する。

応用054 まぐろの照り焼き

ぶりを、まぐろの切り身に換える。

応用054 さわらの照り焼き

ぶりを、さわらの切り身に換える。

応用054 さばの照り焼き

ぶりを、さばの切り身に換える。

応用054 かつおの照り焼き

ぶりを、かつおの切り身に換える。

オート055 あじの開き

オート調理 | 加熱時間の目安 約16分
調理分類 焼き物(魚) あじの開き スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（2枚分）
あじの開き（1枚100～120gの物）…… 2枚

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸②を上段に入れて 調理分類 ▶ 焼き物（魚）▶ あじの開き で加熱する。

応用055 やなぎかれいの干物

あじの開きを、やなぎかれいの干物に換える。

応用055 赤魚の干物

あじの開きを、赤魚の干物に換える。

応用055 さんまの開き



材料・作りかた
さんまの開き（2枚）は、黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから盛りつけたときに上になる方を上にして並べ、**あじの開き**の作りかたを参照して加熱する。

応用 055 あじのみりん風味



材料（8個分）
あじ（3枚におろした物）
…………………… 8枚（約360g）
つけ汁
Ⓐ しょうゆ …………… 大さじ2
砂糖 ………………… 大さじ2½
酒 ……………………… 大さじ1
みりん ……………… カップ¼
白ごま …………………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味を付ける。
❸ペーパータオルで汁気をふき取り、黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
❹③を上段に入れ、調理分類▶焼き物（魚）▶あじの開きで加熱する。

応用 055 さばのみりん風味

あじを、さばの切り身に換える。

オート 056 ほっけの開き

オート調理｜加熱時間の目安 約17分

調理分類 焼き物（魚） ほっけの開き
スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（1枚分）
ほっけの開き（1枚約250gの物）……1枚

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、皮を下にして並べる。
❸②を上段に入れ、調理分類▶焼き物（魚）▶ほっけの開きで加熱する。

ご注意
●臭いが気になる時は、換気扇を回してください。
●ドアの回りから蒸気や煙が出る場合がありますが故障ではありません。

オート 057 いわしの丸干し

オート調理｜加熱時間の目安 約13分

調理分類 焼き物（魚） いわしの丸干し
スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（5尾分）
いわしの丸干し …………………… 5尾

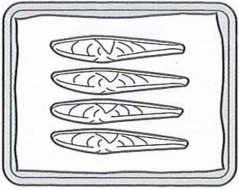
作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸②を上段に入れ、調理分類▶焼き物（魚）▶いわしの丸干しで加熱する。

焼き魚・干物のコツ

●分量は
切身は2～6切れ、干物は2～4枚まで焼けます。

●切身（1切れ）や干物（1枚）が70g以下のときは
手動 グリルで様子を見ながら加熱します。➔P.66

●並べかたは
さけなどの切り身の魚は、アルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗った黒皿の中央に寄せてヨコに並べます。



●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

●手動調理のスチームグリルで加熱するときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、手動 スチームグリルで様子を見ながら加熱します。➔P.71

●加熱が足りなかったときは
手動 グリルで様子を見ながら加熱します。➔P.66

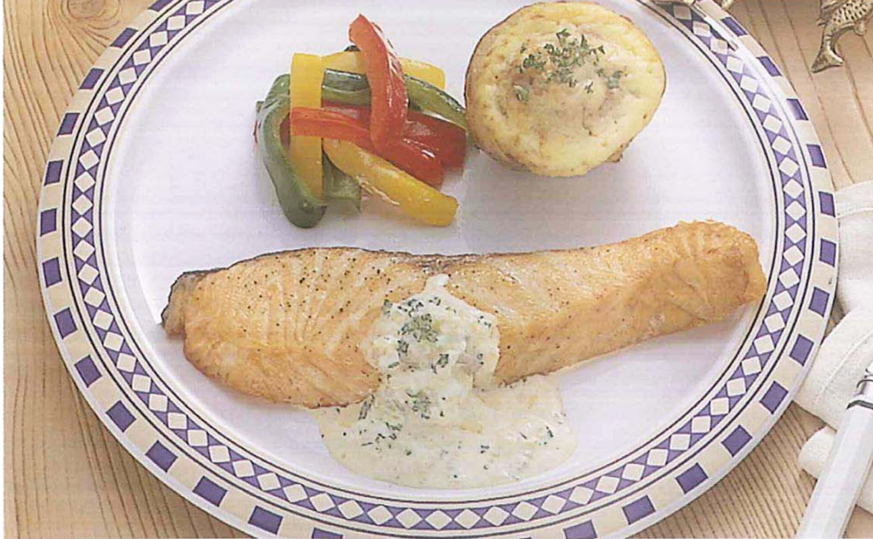
●アルミホイルは、
黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。
アルミホイルを敷くときは、サラダ油（分量外）を塗ってください。

●さんまの塩焼きで加熱が足りなかったとき、裏側にも焼き色をつけたいときは
加熱終了後、裏返して手動 グリルで様子を見ながら加熱します。➔P.66

●さんまの塩焼きで、内臓を取らないで焼くときは
仕上がり調節強にします。

●ほっけの開きで、皮に焼き色をつけたいときは
加熱終了後、裏返しにして手動 グリルで様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート 058 さけのムニエル



オート調理｜加熱時間の目安 約17分

調理分類 焼き物（魚） さけのムニエル
レンジ200W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）
スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（4切れ分）
生ざけ（1切れ約100gの物）…… 4切れ
塩、こしょう ………………… 各少々
小麦粉（薄力粉） ………… 大さじ3
バター（レンジ200W 約1分 加熱して溶かす）
…………………………………… 20g
タルタルソース ………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから②を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、中段に入れ、調理分類▶焼き物（魚）▶さけのムニエルで加熱する。皿に盛りタルタルソースを添える。
● 加熱が足りなかったときは
手動 グリルで様子を見ながら加熱します。➔P.66
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート 059 まぐろのソテー



オート調理｜加熱時間の目安 約20分

調理分類 焼き物（魚） まぐろのソテー
スチーム 過熱水蒸気 グリル
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（4枚分）
まぐろの切り身（約100gの物）… 4枚
Ⓐ 粒さんしょう ………… 小さじ1
しょうゆ ……………… カップ½
砂糖、みりん ……… 各カップ¼
卵（溶きほぐす）………… 大さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷まぐろはⒶを合わせた物につけ、冷蔵室に一晩おく。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、②を並べ中段に入れ、調理分類▶焼き物（魚）▶まぐろのソテーで加熱する。
● 加熱が足りなかったときは
手動 グリルで様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート 060 いわしのハンバーグ

オート調理｜加熱時間の目安 約11分

調理分類 焼き物（魚） いわしのハンバーグ
レンジ グリル
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（4個分）
いわしのミンチ ……………… 300g
万能ねぎ（小ぐち切り）
……………………………………½束
しょうが（みじん切り）
……………………………………1かけ
梅干し（実を大きくきざむ）………大2個
パン粉 ……………………… カップ1弱
片栗粉 ……………………… 大さじ3
卵（溶きほぐす）…………………小1個
みそ ………………………………大さじ1

作りかた
❶ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
❷手にサラダ油（分量外）を付け、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの魚の形にして中央をくぼませる。
❸脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、調理分類▶焼き物（魚）▶いわしのハンバーグで加熱する。
● 加熱が足りなかったときは
手動 グリルで様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート 061 えびとほたてのくし焼き

オート調理 加熱時間の目安 約17分

調理分類 焼き物（魚） えびとほたてのくし焼き
レンジ600W 加熱時間 約50秒（下ごしらえ）
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.60



材料（4くし分）
大正えび……………………………4尾
ほたて貝柱…………………………4個
にんじん（ひとくち大に切る）……………小½本（約50g）
玉ねぎ（くし型切り）………………½個
ピーマン（半分に切る）……………2個
赤パプリカ、黄パプリカ（ひとくち大に切る）………………各¼個
生しいたけ…………………………4枚
塩、こしょう………………………各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷えびとほたてはかるく塩、こしょうをする。にんじんはレンジ600W 約50秒で加熱する。
❸材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
❹③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き
調理分類▶焼き物（魚）▶えびとほたてのくし焼きで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

えびとほたてのくし焼きのコツ

●分量は
1回に焼ける分量は2〜6くしです。
●金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花（スパーク）が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
●加熱が足りなかったときは
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート 062 いわしとほうれん草のチーズ焼き



オート調理 加熱時間の目安 約15分

調理分類 焼き物（魚） いわしとほうれん草のチーズ焼き
葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 空

➔P.60

材料（2人分・直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）
オイルサーディン（缶詰）……………………6匹（約70g）
ほうれん草……………………200g
白菜……………………150g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……………………50g
アーモンド……………………10個
Ⓐ パン粉……………………大さじ3
　粉チーズ……………………大さじ3

作りかた

❶ほうれん草は洗ってかるく水気を切り、根元の太い物は十文字に切り込みを入れておき、葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。
解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱し、水気を絞って3〜4cm長さに切っておく。
❷白菜は洗ってかるく水気を切り、茎と葉先を交互に重ねてラップで包み
解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、タテに2等分して1cm巾に切り、水気を絞る。
❸アーモンドはあらくきざんでⒶと混ぜておく。
❹薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に①と②を交互に重ねて敷き、ナチュラルチーズを散らす。その上にかるく缶汁を切ったオイルサーディンをのせ、③をかけて 調理分類▶焼き物（魚）▶いわしとほうれん草のチーズ焼き で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.58

いわしとほうれん草のチーズ焼きのコツ

●1回に焼ける分量は0.8倍〜表示の分量です。
●加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

焼き物（その他）

オート 063 野菜のオーブン焼き

オート調理 加熱時間の目安 予熱 約8分 約15分

調理分類 焼き物（その他） 野菜のオーブン焼き（予熱あり）
スチーム レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
テーブルプレート 上段
給水タンク 満水

➔P.60



材料（4人分）
かぼちゃ、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて……………………500g
塩、こしょう……………………各少々
オリーブ油、水…………各大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷野菜をひとくち大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておく。
❸空のテーブルプレートを上段に入れ 調理分類▶焼き物（その他）▶野菜のオーブン焼き に設定してスタートし、予熱する。
❹予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❺②をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて加熱する。

• 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

⚠ 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

オート 064 野菜のくし焼き

（かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ、アスパラガス、しいたけのくし焼き）

オート調理 加熱時間の目安 予熱 約8分 約15分

調理分類 焼き物（その他） 野菜のくし焼き（予熱あり）
スチーム レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
テーブルプレート 上段
給水タンク 満水

➔P.60



材料（4人分）
かぼちゃ、じゃがいも、赤パプリカ、黄パプリカ、アスパラガス、生しいたけなど好みの野菜……………………500g
塩、こしょう、オリーブ油……………………各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷野菜をひとくち大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふってから、竹ぐしに刺しておく。
❸空のテーブルプレートを上段に入れ 調理分類▶焼き物（その他）▶野菜のくし焼き に設定してスタートし、予熱をする。
❹予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❺②をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• じゃがいもは 解凍・下ゆで▶根菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 でゆでた物を使ってください。
「根菜の下ゆで の使いかた」➔P.58
• 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

野菜のオーブン焼き、野菜のくし焼きのコツ

●分量は
1回に焼ける分量は表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
●金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしと加熱室壁面が触れていると火花（スパーク）が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●加熱後のテーブルプレートを取り出すときは
油や焼き汁がテーブルプレートに溜まることがあります。傾けないようにして取り出してください。

応用 063 油を使わない 野菜の素焼き



材料（4人分）
かぼちゃ、さつまいも、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて……………………500g

作りかた

❶野菜をひとくち大または薄めに切っておく。
❷野菜のオーブン焼き作りかた③〜⑤を参照して加熱し、好みのドレッシングであえる。

オート 065 野菜の肉巻き焼き



オート調理　予熱 約８分　加熱時間の目安 約15分

調理分類
焼き物(その他)
野菜の肉巻き焼き
（予熱あり）

スチーム
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

テーブルプレート 上段
給水タンク 満水

→P.60

材料（4人分）

豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）………………………………300g
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山いもなどの野菜 ………………………………約250g
塩、こしょう ……………………各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷各野菜を５cm 長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❸広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
❹空のテーブルプレートを上段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物（その他）▶ 野菜の肉巻き焼き に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❻③をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて加熱する。

- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

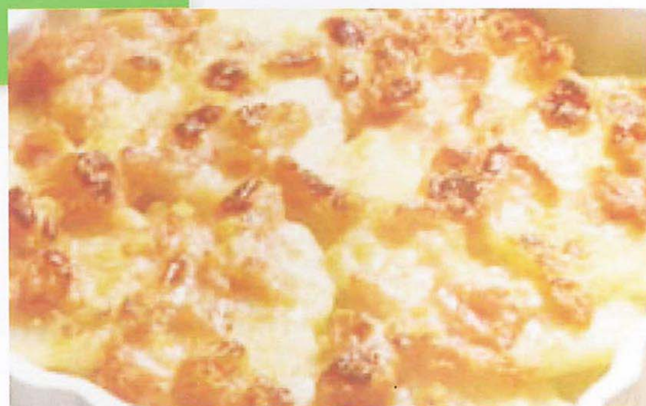
野菜の肉巻き焼きのコツ

●**分量は**
１回に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花(スパーク)の原因になります。）

●**加熱後のテーブルプレートを取り出すときは**
脂や焼き汁がテーブルプレートに溜まることがあります。傾けないようにして取り出してください。

オート 066 ハンガリアンポテト



オート調理　加熱時間の目安 約22分

根菜の下ゆで
レンジ 800W
加熱時間
約1分30秒
（下ごしらえ）
オーブン

調理分類
焼き物(その他)
ハンガリアンポテト

黒皿 中段
給水タンク 空

→P.60

材料（直径約21cmの耐熱性焼き皿1枚分）

じゃがいも………… 中3個（約450g）
トマト（湯むきにして1cmの角切り）………………………… 1個（約150g）
玉ねぎ（薄切り）……… 1個（約200g）
バター………………………………40g
塩、こしょう ……………………各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズ適量）……………… 50g

作りかた

❶じゃがいもは皮をむいて2～3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み 加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、解凍・下ゆで ▶ 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❷玉ねぎをラップで包み レンジ 800W 約1分30秒 で 加熱する。
❸焼き皿にバター（分量外）を塗って玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物（その他）▶ ハンガリアンポテト で加熱する。

- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 230℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

「レンジ加熱の使いかた」→P.63
「根菜の下ゆで の使いかた」→P.58

ハンガリアンポテトのコツ

●**分量は**
１回に焼ける分量は直径約21cmの耐熱性焼き皿１枚分です。

●**2段で焼くときは**
オート調理の ハンガリアンポテト では加熱できません。材料を２倍にして、直径約２１cmの耐熱性焼き皿を２枚使い２等分して入れ、黒皿２枚にのせます。
テーブルプレートを取り外し、中段と下段に入れ 手動 オーブン 予熱なし 2段 230℃ 32～42分 で加熱します。→P.67
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

オート 067 しいたけのチーズ焼き



オート調理　加熱時間の目安 約15分

調理分類
焼き物(その他)
しいたけのチーズ焼き
オーブン

黒皿 中段
給水タンク 空

→P.60

材料（12個分）

生しいたけ ……………………大12枚
むきえび……………………………30g
白ワイン………………………大さじ1
クリームチーズ（室温に戻す）…… 80g
万能ねぎ（みじん切り）………………少々
パン粉、粉チーズ……………各適量
バター………………………………少々

作りかた

❶しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
❷クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えて混ぜ、12等分する。
❸しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、薄くバターを塗った上に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物（その他）▶ しいたけのチーズ焼き で加熱する。

- 一度に焼ける分量は8～12個です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 068 トマトファルシー

オート調理　加熱時間の目安 約19分

調理分類
焼き物(その他)
トマトファルシー
レンジ 200W
加熱時間
約2分
（下ごしらえ）
オーブン

黒皿 中段
給水タンク 空

→P.60



材料（6個分）

トマト（1個約150gの物）……………6個
Ⓐ ツナ缶（オイル漬け、かるく油を切る）…………………… 中1缶（約100g）
　パン粉 ………………………15g
　にんにく（みじん切り）……… 1片
　バジル…………………………小さじ1
バター…………………………………40g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズ適量）………………30g
パセリ（みじん切り）……………………少々
塩 ……………………………………小さじ⅓
こしょう ………………………………少々

作りかた

❶トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取りさかさにして水気を切る。
❷容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
❸バターを容器に入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 200W 約2分 で加熱して溶かす。①のトマトに②を詰め、溶かしバターとチーズをふる。
❹黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物（その他）▶ トマトファルシー で加熱する。
❺皿に盛り、パセリをのせる。

- 一度に焼ける分量は4～6個です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

「レンジ加熱の使いかた」→P.63

オート 069 ベークドポテト

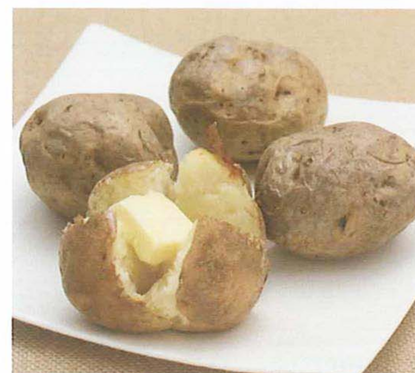
オート調理　加熱時間の目安 約50分

オーブン
過熱水蒸気

調理分類
焼き物(その他)
ベークドポテト

黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

→P.60



材料

じゃがいも（1個約150gの物） ……… 4個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷じゃがいもを黒皿に並べて下段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物（その他）▶ ベークドポテト で加熱する。
❸竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

- 一度に焼ける分量は2～6個です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

応用 069 焼きいも

材料・作りかた

さつまいも（1本約250gの物）
2～4本の皮にフォークで穴を開けるか包丁で切れ目を入れてからベークドポテトを参照して加熱する。

オート 070 かぼちゃのホイル焼き



オート調理 | 加熱時間の目安 約21分

オーブン
調理分類 焼き物(その他) かぼちゃのホイル焼き ➔P.60
黒皿 中段
給水タンク 空

材料(4人分)
かぼちゃ (1cm厚さに切る)………400g
アスパラガス (4～5cm長さに切る)……8本
ベーコン (たんざく切り)………………4枚
マヨネーズ……………………………適量
塩、こしょう…………………………各少々

作りかた

❶25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。

❷①にかぼちゃ、アスパラガス、ベーコンを各々4等分してアルミホイルにのせ、塩、こしょう、マヨネーズをかけ、アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ かぼちゃのホイル焼き で加熱する。

• 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート 071 ほたて貝ときのこのホイル焼き

オート調理 | 加熱時間の目安 約17分

オーブン
調理分類 焼き物(その他) ほたて貝ときのこのホイル焼き ➔P.60
黒皿 中段
給水タンク 空

材料(4人分)
生しいたけ、しめじなど好みのきのこを合わせて…………………………400g
大正えび………………………………4尾
ほたて貝柱……………………………8個
バター、酒、塩、こしょう……各少々

作りかた

❶25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。

❷①にしいたけ、しめじなど好みのきのこ、大正えび、ほたて貝柱を各々4等分してアルミホイルにのせバター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ ほたて貝ときのこのホイル焼き で加熱する。

• 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート 072 焼き春巻き

オート調理 | 加熱時間の目安 約16分

調理分類 焼き物(その他) 焼き春巻き ➔P.60
レンジ800W 加熱時間 4～5分 (下ごしらえ)
レンジ グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空



材料(8本分)
豚もも肉 (薄切り)……………100g
Ⓐ しょうゆ、酒、ごま油… 各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒) ……………… 各小さじ1
片栗粉……………… 大さじ1
こしょう……………… 少々
Ⓑ たけのこ水煮 (せん切り) ……………… 100g
長ねぎ (せん切り)………… 1本
ピーマン (せん切り)……… 2個
生しいたけ (せん切り)…… 2枚
にんじん (せん切り) ……………… 小⅓本 (約30g)
春雨 (乾燥のまま1～2cmの長さに切る) ……………………………10g
春巻き用の皮 (市販の物)……… 8枚
サラダ油……………………… 大さじ2
Ⓒ 小麦粉 (薄力粉)……… 大さじ2
水 ……………………… 大さじ2

作りかた

❶ 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの容器に入れⒶを加えて混ぜておく。

❷ ①にⒷを加えてよく混ぜ レンジ 800W 4～5分 で加熱し、春雨を加えて混ぜ8等分する。

❸ 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせたⒸを付けながらしっかりと巻く。

❹ ③にサラダ油をまんべんなく絡めて脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ 焼き春巻き で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

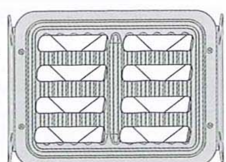
焼き春巻きのコツ

●分量は
4～8本まで作れます。

●並べかたは
グリル皿にヨコに並べます。

●加熱が足りなかったときは
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

●巻きかたは
皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。



応用 072 豚肉とキムチの焼き春巻き

オート調理 | 加熱時間の目安 約16分

調理分類 焼き物(その他) 焼き春巻き ➔P.60
レンジ800W 加熱時間 4～5分 (下ごしらえ)
レンジ グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空



材料(8本分)
豚もも肉 (薄切り)……………100g
Ⓐ しょうゆ、酒、ごま油‥ 各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒) ……………… 各小さじ1
片栗粉……………… 大さじ1
こしょう……………… 少々
Ⓑ たけのこ水煮 (せん切り) ……………… 50g
長ねぎ (せん切り)………… 1本
キムチ (細かく切る)……… 200g
生しいたけ (せん切り)…… 1枚
春雨 (乾燥のまま1～2cmの長さに切る) ……………………………10g
韓国のり……………………………8枚
春巻き用の皮 (市販の物)……… 8枚
サラダ油……………………… 大さじ2
Ⓒ 小麦粉 (薄力粉)……… 大さじ2
水 ……………………… 大さじ2

作りかた

焼き春巻き ➔P.116 の作りかたを参照して、皮に韓国のりをのせ、その上に具をのせて巻き、作りかた ④ を参照して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

応用 072 カレー焼き春巻き

オート調理 | 加熱時間の目安 約16分

調理分類 焼き物(その他) 焼き春巻き ➔P.60
レンジ800W 加熱時間 4～5分 (下ごしらえ)
レンジ グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空



材料(8本分)
豚もも肉 (薄切り)……………100g
Ⓐ しょうゆ、酒………… 各大さじ1
砂糖、ごま油………… 各小さじ1
片栗粉……………… 大さじ1
こしょう……………… 少々
Ⓑ じゃがいも (せん切り)…. 100g
長ねぎ (せん切り)………… 1本
ピーマン (せん切り)……… 2個
生しいたけ (せん切り)…… 2枚
にんじん (せん切り) ……………… 小⅓本 (約30g)
カレー粉……………… 大さじ½
春雨 (乾燥のまま1～2cmの長さに切る) ……………………………10g
春巻き用の皮 (市販の物)……… 8枚
サラダ油……………………… 大さじ2
Ⓒ 小麦粉 (薄力粉)……… 大さじ2
水 ……………………… 大さじ2

作りかた

焼き春巻き ➔P.116 の作りかたを参照し、加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート 073 ラザニア



オート調理 | 加熱時間の目安 約20分

調理分類 焼き物(その他) ラザニア ➔P.60
レンジ オーブン グリル
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア (乾めん)…… 6枚(約100g)
ミートソース……… 1缶(約300g)
ホワイトソース (材料・作りかた ➔P.154) ……………………… カップ3
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ……………………………120g

作りかた

❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水に取って冷まし、水気を切る。

❷ バター(分量外)を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせる。

❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ ラザニア で加熱する。

• 一度に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。

• 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート 074 きのこのキッシュ

オート調理｜加熱時間の目安　約18分

調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ きのこのキッシュ　レンジ オーブン グリル　➔P.60

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート　給水タンク 空



材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- しめじ(小房に分ける)……100g
- 生しいたけ(薄切り)……6枚
- にんにく(みじん切り)……1片
- バター……大さじ1（約12g）
- 塩、こしょう……各少々
- 卵(溶きほぐす)……2個
- Ⓐ 牛乳……130mL
- Ⓐ 植物性生クリーム……70mL
- Ⓐ スープ(固形スープ¼個を溶く)……30mL
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)……60g

作りかた

❶ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、きのこを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物（その他） ▶ きのこのキッシュ で加熱する。

- 一度に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

応用 076 にんじんのキッシュ

ほうれん草をにんじん（小1本・せん切り）に換え、ほうれん草のキッシュの作りかた③、④を参照して加熱する。

オート 075 ベーコンと玉ねぎのキッシュ

オート調理｜加熱時間の目安　約18分

調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ ベーコンと玉ねぎのキッシュ　レンジ オーブン グリル　➔P.60

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート　給水タンク 空



材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- ベーコン(1cm巾の細切り)……100g
- 玉ねぎ(薄切り)……½個（約100g）
- にんにく(みじん切り)……1片
- バター……大さじ1（約12g）
- 塩、こしょう……各少々
- 卵(溶きほぐす)……2個
- Ⓐ 牛乳……130mL
- Ⓐ 植物性生クリーム……70mL
- Ⓐ スープ(固形スープ¼個を溶く)……30mL
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)……60g

作りかた

❶ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、細切りにしたベーコンンと薄切りにした玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物（その他） ▶ ベーコンと玉ねぎのキッシュ で加熱する。

- 一度に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

応用 076 トマトのキッシュ

ほうれん草の換わりに、皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切ったトマト（大1個・約200g）をパジリコ（適量）と合わせ、ほうれん草のキッシュの作りかた③、④を参照して加熱する。

オート 076 ほうれん草のキッシュ

オート調理｜加熱時間の目安　約19分

葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）

調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ ほうれん草のキッシュ　レンジ オーブン グリル　➔P.60

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート　給水タンク 空



材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- ほうれん草(3cm長さに切る)……1束
- にんにく(みじん切り)……1片
- バター……大さじ1（約12g）
- 塩、こしょう……各少々
- 卵(溶きほぐす)……2個
- Ⓐ 牛乳……130mL
- Ⓐ 植物性生クリーム……70mL
- Ⓐ スープ(固形スープ¼個を溶く)……30mL
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)……60g

作りかた

❶ ほうれん草は洗ってラップで包み、解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱して冷水に取り、水気を固く絞って3cmの長さに切る。
❷ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❸ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❹③に②とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物（その他） ▶ ほうれん草のキッシュ で加熱する。

- 一度に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.58

オート 077 オーブンオムレツ

オート調理｜加熱時間の目安　約18分

葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）

調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ オーブンオムレツ　レンジ オーブン グリル　➔P.60

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート　給水タンク 空



材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- アスパラガス……2束
- プチトマト……10個
- ベーコン（2cm巾に切る）……6枚
- バター……10g
- Ⓐ 卵(溶きほぐす)……3個
- Ⓐ 粉チーズ……25g
- Ⓐ 生クリーム……60mL
- Ⓐ パセリ(みじん切り)……少々
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップで包み 解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水に取って食べやすい大きさに切る。
❷フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっといため、塩、こしょう（分量外）をする。
❸ボウルにⒶを入れてよくかき混ぜる。
❹容器にバター（分量外）を塗って②とプチトマトを入れ、③を流し入れる。
❺④を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ オーブンオムレツ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。
- 一度に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.58

⚠警告
目玉焼き と 巣ごもり卵 以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
（破裂するおそれがあります。）
※卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

オート 078 野菜のマリネ

オート調理｜予熱　約8分　加熱時間の目安　約15分

調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ 野菜のマリネ　スチーム レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル　（予熱あり）　➔P.60

テーブルプレート 上段　給水タンク 満水



材料
- かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて……500g
- Ⓐ オリーブオイル……大さじ3
- Ⓐ 白ワインビネガー……大さじ2
- Ⓐ レモン汁……大さじ1
- Ⓐ はちみつ……小さじ1
- Ⓐ にんにく（すりおろす）……1片
- Ⓐ パセリ（みじん切り）……少々
- Ⓐ 塩、あらびき黒こしょう…各少々

⚠注意
テーブルプレート、グリル皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷野菜をひとくち大、または薄めに切っておく。
❸空のテーブルプレートを上段に入れ、調理分類 ▶ 焼き物（その他） ▶ 野菜のマリネ に設定してスタートし、予熱する。
❹予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❺②をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて加熱し、Ⓐのマリネ液であえる。

- 一度に焼ける分量は表示の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート 079 目玉焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約13分

調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ 目玉焼き　過熱水蒸気 オーブン グリル　➔P.60

黒皿 上段　テーブルプレート　給水タンク 満水



材料（4個分）
- 卵……4個
- 水……小さじ2
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷薄くサラダ油（分量外）を塗ったアルミケース（マドレーヌ用）4枚に卵を各々割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 調理分類 ▶ 焼き物(その他) ▶ 目玉焼き で加熱する。

- 加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

応用 079 チーズ目玉焼き

作りかた

目玉焼きの水の換わりにピザ用チーズ（約30g）を散らして加熱する。

応用 079 ベーコンエッグ

作りかた

アルミケース（マドレーヌ用）4枚にベーコン（4枚を半分に切る）2切れをそれぞれ敷く。その上に卵（4個）を割り入れ、水（小さじ2）をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせ、目玉焼きの作りかたを参照して加熱する。

オート080 野菜のベーコン巻き

オート調理 | 加熱時間の目安 約14分

過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

調理分類 焼き物(その他) 野菜のベーコン巻き
➔P.60

材料(4人分)
アスパラガス(4本)、かぼちゃ(薄切り・80g)、エリンギ(4本)、長ねぎ(½本・4つに切る)、パプリカ(½個分・1cm巾の細切り)、えのきだけ(½株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン …………………… 4～8枚
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝でヨコに刺して止め、アルミケース(マドレーヌ用)4枚にのせ、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、調理分類▶焼き物(その他)▶野菜のベーコン焼きで加熱する。



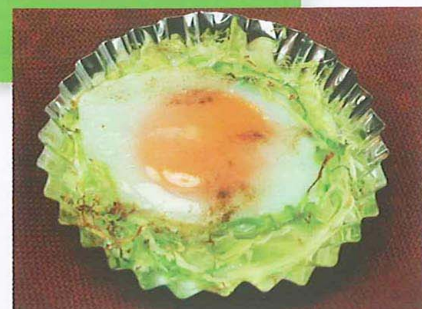
● 加熱が足りなかったときは手動グリルで様子を見ながら加熱します。
➔P.66

オート081 巣ごもり卵

オート調理 | 加熱時間の目安 約13分

過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

調理分類 焼き物(その他) 巣ごもり卵
➔P.60



材料(4個分)
卵 …………………… 4個
キャベツ(せん切り) …………………… 60g
水 …………………… 小さじ2
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷アルミケース(マドレーヌ用)4枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、調理分類▶焼き物(その他)▶巣ごもり卵で加熱する。
＊キャベツの換わりにゆでたほうれん草(120g)を敷いてもよいでしょう。

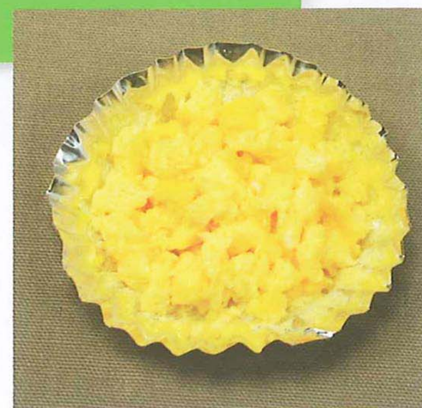
● 加熱が足りなかったときは手動グリルで様子を見ながら加熱します。
➔P.66

オート082 いり卵

オート調理 | 加熱時間の目安 約13分

過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

調理分類 焼き物(その他) いり卵
➔P.60



材料(4個分)
卵(溶きほぐす) …………………… 4個
Ⓐ 牛乳 …………………… 大さじ2
Ⓐ 砂糖 …………………… 小さじ2
Ⓐ 塩 …………………… 少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷卵にⒶを加えてかき混ぜ、アルミケース(マドレーヌ用)4枚に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ調理分類▶焼き物(その他)▶いり卵で加熱する。
❸加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

オート083 トマトのツナのせ

オート調理 | 加熱時間の目安 約13分

過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

調理分類 焼き物(その他) トマトのツナのせ
➔P.60



材料(4個分)
トマト(1.5cmの厚さの輪切り) …………………… 4枚
Ⓐ ツナ(缶詰) …………………… 小⅔缶
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り) …………………… 40g
Ⓐ マヨネーズ …………………… 小さじ2
Ⓐ 塩、こしょう …………………… 各少々
ドライパセリ(➔P.221参照) … 少々
ピザ用チーズ …………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷トマトをアルミケース(マドレーヌ用)4枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、チーズをのせ、ドライパセリを散らし、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ調理分類▶焼き物(その他)▶トマトのツナのせで加熱する。


警告
目玉焼きと巣ごもり卵以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
(破裂するおそれがあります。)
※卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

焼き蒸し

オート084 焼きギョウザ

オート調理 | 加熱時間の目安 約19分

葉・果菜の下ゆで (下ごしらえ)
スチーム レンジ
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

調理分類 焼き蒸し 焼きギョウザ
➔P60



材料(12個分)
白菜 …………………… 100g
Ⓐ 豚ひき肉 …………………… 60g
Ⓐ にら(みじん切り) …………………… 20g
Ⓐ 長ねぎ(みじん切り) …………………… 大さじ1½(約15g)
Ⓐ にんにく(みじん切り) …… ½片
Ⓐ しょうが(みじん切り) …………………… 小½かけ
Ⓐ 酒 …………………… 大さじ½
Ⓐ しょうゆ …………………… 小さじ1
Ⓐ ごま油 …………………… 小さじ1
Ⓐ 塩、こしょう …………………… 各少々
市販のギョウザの皮 …………………… 12枚

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷白菜は解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで仕上がり調節中で加熱し、みじん切りにし、水気を絞る。
❸ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
❺④の底にサラダ油(分量外)を付け、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き調理分類▶焼き蒸し▶焼きギョウザで加熱する。

「葉・果菜の下ゆでの使いかた」
➔P.58

オート085 冷凍生ギョウザ

オート調理 | 加熱時間の目安 約22分

スチーム レンジ
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

調理分類 焼き蒸し 冷凍生ギョウザ
➔P.60

材料(12個分)
市販の冷凍ギョウザ …………………… 12個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷市販の冷凍ギョウザの底にサラダ油(分量外)を付け、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き調理分類▶焼き蒸し▶冷凍生ギョウザで加熱する。

焼きギョウザ、冷凍生ギョウザのコツ

●**一度に焼ける分量は**
皮の直径が約9cmの物で6～20個です。(ギョウザの大きさにより、一度に焼ける分量は異なります。)

●**加熱が足りなかったときは**
グリル皿ふたをして、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
➔P.63
(グリル皿に湯が残っている場合は捨ててから加熱します。)

●**ギョウザの皮の大きさにより、**たねの量は加減して下さい。

●**ギョウザの皮の厚さや大きさにより**焼き色や蒸し加減が異なります。皮が薄めの場合は仕上がり調節をやや弱か弱にします。

●**ギョウザやギョウザの皮に粉が多くついている場合は**
かるくはたいて粉を落としてから加熱します。

●**自家製の冷凍ギョウザは**
仕上がり調節をやや強か強にします。

●**焼き色の付いた冷凍ギョウザは**
うまくできません。

オート086 えびギョウザ

オート調理 | 加熱時間の目安 約20分

スチーム レンジ
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

調理分類 焼き蒸し えびギョウザ
➔P.60



材料(12個分)
むきえび …………………… 150g
むきえび(飾り用・小さめの物) …………………… 12個
Ⓐ しょうが汁 …………………… 小さじ1
Ⓐ 酒 …………………… 小さじ1
Ⓐ ごま油 …………………… 小さじ1
Ⓐ 片栗粉 …………………… 小さじ1
Ⓑ ニラ(みじん切り) …………………… 10g
Ⓑ 長ねぎ(みじん切り) …………………… 大さじ1½(約15g)
Ⓑ 干ししいたけ(もどしてみじん切り) …… 小1枚
Ⓑ しょうゆ …………………… 小さじ1
Ⓑ 塩、こしょう …………………… 各少々
市販のギョウザの皮 …………………… 12枚

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷むきえびは半分は細かくたたき、残りはあらくきざんでⒶで下味をつけておく。
❸ボウルに②とⒷを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら丸く包む。中央に飾り用のむきえびをのせる。
❺④の底にサラダ油(分量外)を付け、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き調理分類▶焼き蒸し▶えびギョウザで加熱する。

オート調理 |

スチーム レンジ　葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）

調理分類 焼き蒸し ほうれん草と豆腐のギョウザ

調理分類 焼き蒸し 梅じそギョウザ

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

→P.60

オート087 ほうれん草と豆腐のギョウザ

オート調理 | 加熱時間の目安　約19分



材料(12個分)
- ほうれん草 ………… 150g
- 木綿豆腐 ………… ¼丁(約75g)
- Ⓐ
  - 長ねぎ(みじん切り) ………… 小さじ1(約5g)
  - しょうが(みじん切り) ………… 小½かけ
  - 干ししいたけ(もどしてみじん切り) ………… 2枚
  - 白すりごま ………… 大さじ1
  - しょうゆ ………… 小さじ1
  - ごま油 ………… 小さじ1
  - 塩 ………… 少々
- 市販のギョウザの皮 ………… 12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ほうれん草は洗ってラップで包み、解凍・下ごしらえ ▶ 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱して冷水に取り、水気を固く絞って細かくきざむ。木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約40秒 で加熱し、ペーパータオルなどで水気をふき取り、水切りしておく。

❸ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。

❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。

❺④の底にサラダ油(分量外)をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ ほうれん草と豆腐のギョウザ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63
「葉・果菜の下ゆで の使いかた」→P.58

オート088 梅じそギョウザ

オート調理 | 加熱時間の目安　約19分



材料(12個分)
- 白菜 ………… 100g
- 青じそ ………… 10枚
- Ⓐ
  - 豚ひき肉 ………… 60g
  - 梅干し(種を取り、たたく) ………… 2個
  - 長ねぎ(みじん切り) … 大さじ1½(約15g)
  - にんにく(みじん切り) ………… ½片
  - しょうが(みじん切り) ………… 小½かけ
  - 酒 ………… 大さじ½
  - しょうゆ ………… 小さじ1
  - ごま油 ………… 小さじ1
  - 塩、こしょう ………… 各少々
- 市販のギョウザの皮 ………… 12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷白菜は 解凍・下ごしらえ ▶ 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱し、みじん切りにし水気を絞る。青じそは4枚はみじん切り、6枚はタテ半分に切っておく。

❸ボウルに②の白菜、青じそのみじん切り、Ⓐを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。

❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。

❺④の底にサラダ油(分量外)を付け、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 梅じそギョウザ で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」→P.58

えびギョウザ、ほうれん草と豆腐のギョウザ、梅じそギョウザのコツ
→焼きギョウザのコツ参照 →P.121

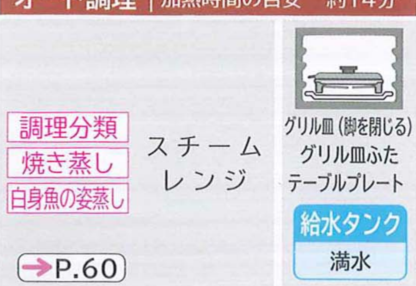
白身魚の姿蒸しのコツ

●**分量は**
1回に蒸せる分量は1尾分です。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.63

オート089 白身魚の姿蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安　約14分



調理分類 焼き蒸し 白身魚の姿蒸し

スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

→P.60



材料(2〜3人分)
- かれい（1尾約400ｇの物） ………… 1尾
- 長ねぎ ………… 1本
- しょうが（せん切り） ………… 1かけ
- Ⓐ
  - オイスターソース ………… 大さじ1
  - しょうゆ ………… 大さじ1
  - 紹興酒(または酒) ………… 50mL
  - 片栗粉 ………… 小さじ1
  - 塩、こしょう ………… 少々
  - 鶏がらスープの素 ………… 小さじ1
  - 水 ………… 150mL
- Ⓑ
  - しょうゆ ………… 大さじ1
  - サラダ油 ………… 大さじ2

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水気を切っておく。

❸長ねぎは白い部分は4〜5cmの長さに切る。芯を取り除いて水にさらし、せん切りにし、水気を切って白髪ねぎにする。

❹青い部分は4〜5cmのナナメ切りにする。

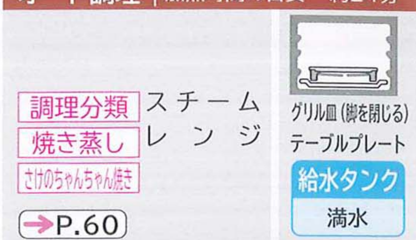
❺グリル皿にオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。合わせたⒶをかけ、グリル皿ふたをセットする。

❻⑤のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 白身魚の姿蒸し で加熱する。

❼器に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

オート090 さけのちゃんちゃん焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約24分



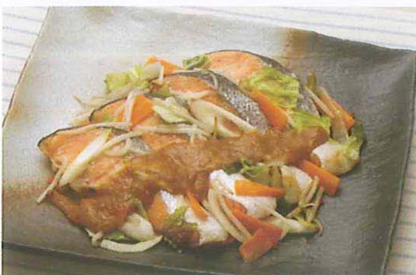
調理分類 焼き蒸し さけのちゃんちゃん焼き

スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート

給水タンク 満水

→P.60



材料（4切れ分）
- さけの切り身（1切れ約100gの物） ………… 4切れ
- 酒 ………… 適量
- 塩、こしょう ………… 各少々
- 野菜ミックス（約250gの物） ………… 1袋
- サラダ油 ………… 大さじ½
- Ⓐ
  - にんにく（すりおろす） …… 少々
  - みそ ………… 大さじ2
  - 酒 ………… 小さじ1
  - 砂糖 ………… 大さじ1
- バター（4等分する） ………… 40g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。

❸ポリ袋（市販）に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿にポリ袋から取り出した野菜の½量を広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。

❹③をテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ さけのちゃんちゃん焼き で加熱する。

❺混ぜ合わせたⒶをかける。

さけのちゃんちゃん焼きのコツ

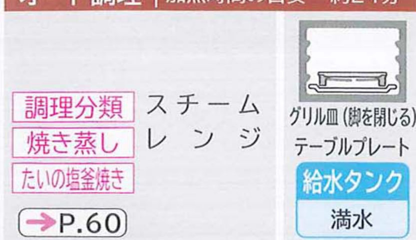
●**一度に焼ける分量は**
2〜4切れ分です。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.63

●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

オート091 たいの塩釜焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約24分



調理分類 焼き蒸し たいの塩釜焼き

スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート

給水タンク 満水

→P.60



材料（1尾分）
- たい（1尾約400gの物） ………… 1尾
- Ⓐ
  - 塩 ………… 500g
  - 卵白 ………… 1個分
  - 白ワイン ………… 大さじ2
  - レモンの皮（すりおろす）… ½個分
- Ⓑ
  - レモンの皮（包丁で厚くむく） ………… ½個分
  - にんにく（半分に切る） ………… 1片
  - タイム、ローズマリー（生） ………… 各1枝
- オリーブ油、レモン汁 ………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってからお腹にⒷを詰める。

❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。

❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ たいの塩釜焼き で加熱する。

❺フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

たいの塩釜焼き、牛肉の塩釜焼きのコツ

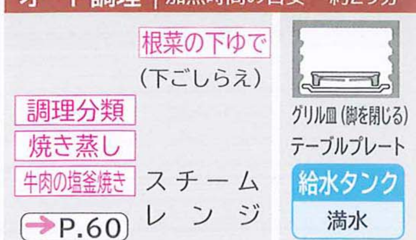
●**一度に焼ける分量は**
たいは1尾（約400g）、牛肉は約300〜500gです。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。→P.63

●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

オート092 牛肉の塩釜焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約29分



根菜の下ゆで（下ごしらえ）

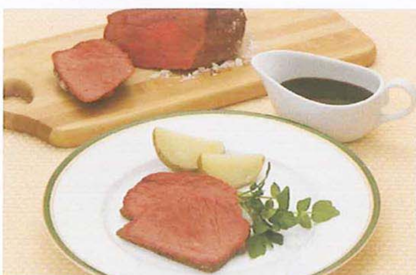
調理分類 焼き蒸し 牛肉の塩釜焼き

スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート

給水タンク 満水

→P.60



材料（3〜4人分）
- 牛もも肉（かたまり） ………… 500g
- 塩、こしょう ………… 適量
- Ⓐ
  - 塩 ………… 500g
  - 卵白 ………… 1個分
  - 白ワイン ………… 大さじ2
- セロリ（薄切り） ………… 1本
- じゃがいも ………… 2個（約200g）
- Ⓑ
  - 赤ワイン ………… 大さじ2
  - バルサミコ酢 ………… 大さじ2
  - しょうゆ ………… 大さじ1
- クレソン ………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 解凍・下ゆで ▶ 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。

❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。

❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせ、その上に③を¼量のせる。

❺④の上に②のじゃがいもと肉をのせて、残りの③をかぶせ手でしっかり押さえ、グリル皿をテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 牛肉の塩釜焼き で加熱する。

❻加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、Ⓑをかける。

「根菜の下ゆで の使いかた」→P.58

オート 093 鶏肉の塩釜焼き

オート調理 | 加熱時間の目安 約29分

レンジ600W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）
スチーム レンジ

調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 鶏肉の塩釜焼き

グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.60



材料（2～3人分）
- 鶏もも肉(1枚250g) ……………… 2枚
- こしょう ……………………………… 少々
- Ⓐ 卵白 ……………………………… 1個分
- Ⓐ 白ワイン ………………… 大さじ2
- Ⓐ 塩 ………………………………… 500g
- バジル、ローズマリーなど好みのハーブ（生または乾燥品） ………… 適量
- にんじん、セロリなど好みの野菜（細切り） ……………………合わせて100g
- レモン汁 ………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷野菜はラップをし、レンジ600W 約1分で加熱しラップを取ってあら熱を取っておく。
❸鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところは包丁で切れ目を入れておく。肉を広げてこしょうをふり、各々1枚ずつ②の野菜をはさんで巻き、タコ糸でしばって2個作る。
❹ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、③を並べて置き、その上にハーブをのせる。④をかぶせて手でしっかりと押さえ、脚を閉じたグリル皿をテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 鶏肉の塩釜焼き で加熱する。
❻加熱後、フォークなどで釜を割り肉を切り分けて盛り付け、レモン汁をかける。

〔ひとくちメモ〕
• 加熱が足りなかったときは肉を皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート 094 蒸しとうもろこし

オート調理 | 加熱時間の目安 約28分

スチーム レンジ

調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 蒸しとうもろこし

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.60



材料（1～2本分）
- とうもろこし（皮付きで1本300～350gの物） ………………………………1～2本

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷とうもろこしの皮はそのまま残し、皮から出ているひげを取り除いて、茎が長い場合も切って取り除く。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせグリル皿ふたをセットする。
❹③のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 蒸しとうもろこし で加熱する。
❺加熱後、皮と残ったひげを取り除く。

オート 095 蒸し枝豆

オート調理 | 加熱時間の目安 約21分

スチーム レンジ

調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 蒸し枝豆

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.60



材料（2人分）
- 枝豆（枝を取り除いた物） ……………………………… 300g
- 塩 ………………………………… 小さじ2

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷枝豆を洗い塩をふりかけてもむ。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせグリル皿ふたをセットする。
❹③のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 蒸し枝豆 で加熱する。

蒸しとうもろこし、蒸し枝豆のコツ

●**分量は**
一度に蒸せる分量は表示の分量です。
●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●**蒸しとうもろこしは**
皮をむいて加熱すると、底面に焼き色がついた仕上がりになります。
●**蒸し枝豆は**
枝豆の両端をハサミで切っておくと、味がしみ込みやすくなります。
●**加熱が足りなかったときは**
スチームレンジ（発酵） 350W で様子を見ながら加熱します。➔P.70

オート 096 焼き蒸しかぼちゃ

オート調理 | 予熱 約5分 加熱時間の目安 約13分

オーブン 過熱水蒸気

調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しかぼちゃ（予熱あり）

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.60



材料（2～3人分）
- かぼちゃ（5mm巾に切る）…… 300g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷かぼちゃは食べやすい大きさに切っておき、脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて重ならないように並べ、グリル皿ふたをセットする。
❸ 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しかぼちゃ に設定してスタートし、予熱する。
❹予熱終了音が鳴ったら、②のグリル皿のふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。

焼き蒸しかぼちゃのコツ

●**分量は**
一度に蒸せる分量は表示の分量です。
●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 097 焼き蒸しホタテ

オート調理 | 予熱 約6分 加熱時間の目安 約25分

オーブン 過熱水蒸気

調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しホタテ（予熱あり）

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.60



材料（2個分）
- 殻付きホタテ（殻の直径9～10cmで1個150～160gの物）………… 1～2個
- バター ………………………… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ホタテは殻をよく洗って水気を切っておく。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②を殻付きのままのせグリル皿ふたをセットする。
❹ 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しホタテ に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら、③のグリル皿のふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
❻加熱後、バターを2等分し、ホタテの貝柱にのせる。

焼き蒸しホタテのコツ

●**分量は**
一度に蒸せる分量は表示の分量です。
●**オーブンシートを敷いて**
殻でグリル皿を傷付けないようにします。
●**1個約160g以上の物は**
仕上がり調節 やや強 か 強 で加熱します。
●**殻の直径が約14cm以上の物は**
グリル皿やグリル皿ふたが傷つくおそれがあります。また、殻があたってグリル皿ふたが浮いた状態のまま加熱すると、上手く仕上がりません。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 098 焼き蒸しオクラ

オート調理 | 予熱 約5分 加熱時間の目安 約7分

オーブン 過熱水蒸気

調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しオクラ（予熱あり）

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.60



材料（2人分）
- オクラ ………………………… 10～20本

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷オクラは洗って水気を切っておき、脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、重ならないように並べグリル皿ふたをセットする。
❸ 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しオクラ に設定してスタートし、予熱する。
❹予熱終了音が鳴ったら、②のグリル皿のふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。

焼き蒸しオクラのコツ

●**分量は**
一度に蒸せる分量は表示の分量です。
●**切らずに蒸す**
オクラはそのまま蒸します。切ってから加熱すると水っぽくなるので、大きい物は盛り付けるときに切ります。
●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 099 エリンギの蒸し物 ～松茸風味～

オート調理　予熱　約５分　加熱時間の目安　約14分

調理分類 焼き蒸し エリンギの蒸し物（予熱あり）　オーブン 過熱水蒸気　グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート　給水タンク 満水

→P.60



材料（2～3人分）
- エリンギ（石づきをそぐ）…… 5～6本
- Ⓐ 松茸風味お吸い物の素（市販の物）…… 2袋
- Ⓐ 水 …… カップ1
- おかひじき …… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷エリンギはタテ半分に５mm厚さの薄切りにする。おかひじきはサッとゆでる。
❸脚を閉じたグリル皿にエリンギを広げてのせ、混ぜ合わせたⒶをかけ、グリル皿ふたをセットする。
❹ 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ エリンギの蒸し物 に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら、③のグリル皿ふたの蒸気吸込み口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
❻加熱後、おかひじきを添える。

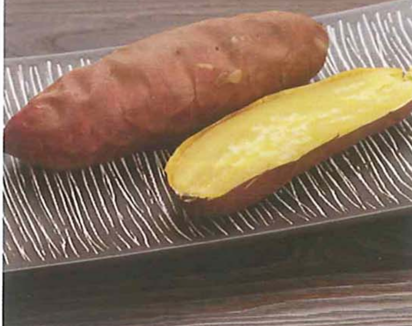
エリンギの蒸し物のコツ
●一度に作れる分量は
表示の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.63

オート 100 蒸し焼きいも

オート調理　加熱時間の目安　約45分

調理分類 焼き蒸し 蒸し焼きいも　スチーム オーブン 過熱水蒸気　グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート　給水タンク 満水

→P.60



材料（2～4本分）
- さつまいも（1本約250gの物）… 2～4本

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れてから、脚を閉じたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 蒸し焼きいも で加熱する。
❸竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

蒸し焼きいものコツ
●一度に作れる分量は
2～4本です。
細いさつまいも（180g以下）や小さいさつまいも（130g）は仕上がり調節 弱 で加熱します。
●加熱が足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 101 豚肉と野菜の蒸し物

オート調理　加熱時間の目安　約16分

調理分類 焼き蒸し 豚肉と野菜の蒸し物　スチーム レンジ　グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート　給水タンク 満水

→P.60



材料（3～4人分）
- 豚バラ肉（薄切り）…… 300g
- 塩、こしょう …… 各少々
- Ⓐ しょうが汁 …… 小さじ1
- Ⓐ 酒 …… 大さじ3
- Ⓐ しょうゆ …… 小さじ1
- 白菜（巾5～6cmのざく切りにする）…… 300g
- にんじん（ピーラーで薄切りにする）…… 小½本
- 生しいたけ（石づきを取る）…… 4枚
- Ⓑ しょうゆ …… 大さじ1
- Ⓑ 黒酢 …… 大さじ½
- Ⓑ すりごま …… 少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。
❸脚を閉じオーブンシートを敷いたグリル皿に、野菜を広げてのせ平らにする。
❹③の上に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 豚肉と野菜の蒸し物 で加熱する。
❺皿に盛り、合わせたⒷを添える。

豚肉と野菜の蒸し物、豚肉とザーサイの重ね蒸しのコツ
●一度に作れる分量は
豚肉と野菜の蒸し物は、3～4人分、豚肉とザーサイの重ね蒸しは2～4人分です。
●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.63

オート 102 豚肉とザーサイの重ね蒸し

オート調理　加熱時間の目安　約8分

調理分類 焼き蒸し 豚肉とザーサイの重ね蒸し　スチーム レンジ　グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート　給水タンク 満水

→P.60



材料（2～4人分）
- 豚薄切り肉 …… 200g
- ザーサイ（かたまり）…… 100g
- Ⓐ しょうが汁 …… 小さじ1
- Ⓐ 塩 …… 少々
- Ⓐ 酒 …… 大さじ½
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 卵白 …… ½個分
- ごま油 …… 小さじ½

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ザーサイはひとくち大の薄切りにし、水につけてかるく塩抜きをしておく。
❸豚肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせた Ⓐで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
❹脚を閉じオーブンシートを敷いたグリル皿に水気を切ったザーサイと豚肉を１枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 豚肉とザーサイの重ね蒸し で加熱する。

応用 102 鶏肉とザーサイの重ね蒸し

豚肉を鶏ささみ肉（200g・そぎ切り、ひとくち大に切る）に換え、豚肉とザーサイの重ね蒸しを参照して加熱する。

オート 103 鶏のレモン蒸し

オート調理　加熱時間の目安　約8分

調理分類 焼き蒸し 鶏のレモン蒸し　スチーム レンジ　グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート　給水タンク 満水

→P.60



材料（2～4人分）
- 鶏むね肉 …… 1枚（約200g）
- 塩 …… 少々
- レモン（薄切り）…… 1個（約20枚）
- Ⓐ トマトケチャップ …… 大さじ1
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1
- Ⓐ ごま油 …… 大さじ1
- Ⓐ 片栗粉 …… 大さじ1
- Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
- ピーマン …… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏むね肉は皮にフォークなどで穴を開け、ひとくち大のそぎ切りにし、塩をふっておく。
❸ボウルにⒶの材料すべてを混ぜ合わせ、②を加えてよくからめてから、30分くらいおく。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、③とレモンを交互に形よく並べてグリル皿ふたをセットする。
❺④のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 鶏のレモン蒸し で加熱する。
❻さっと揚げたピーマンを彩りよく飾る。

鶏のレモン蒸しのコツ
●一度に作れる分量は
0.5倍～標準量です。
●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.63

オート 104 白身魚の蒸し物

オート調理　加熱時間の目安　約11分

調理分類 焼き蒸し 白身魚の蒸し物　レンジ 600W 加熱時間 約1分10秒 2～4分（下ごしらえ） スチーム レンジ　グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート　給水タンク 満水

→P.60



材料（4切れ分）
- たら（1切れ約80gの物）…… 4切れ
- 塩、こしょう …… 各少々
- ベーコン …… 4枚
- プチトマト（へたを取る）…… 4個
- Ⓐ 白ワイン …… 大さじ2
- Ⓐ スープ（固形スープ½個をとく）…… カップ⅓
- ホワイトソース（材料・作りかた →P.154）…… カップ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷たらは両面にかるく塩、こしょうをし、ベーコンで巻く。
❸②の上にプチトマトをのせ、楊枝で上からとめる。
❹脚を閉じたグリル皿に、③をのせ混ぜ合わせたⒶを全体にかけ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ 白身魚の蒸し物 で加熱する。
❺皿に盛り、ホワイトソースをかける。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.63

白身魚の蒸し物のコツ
●一度に作れる分量は
2～4切れ分です。
●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.63

オート 105 あさりの酒蒸し



オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

調理分類 スチーム
焼き蒸し レンジ
あさりの酒蒸し
➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2〜3人分）
あさり（殻つき）……………… 約400g
酒 …………………………… 大さじ2
バター ………………………… 適量
パセリ（みじん切り）…………… 少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷あさりは3％の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❸殻と殻をこすり合わせてよく洗い、脚を閉じたグリル皿に並べ、酒をかけてバターを散らし、グリル皿ふたをセットする。
❹③のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ あさりの酒蒸し で加熱する。蒸し上がりにパセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
•砂をはかせるときの水の量はあさりが半分つかる程度にします。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

応用 105 あさりのワイン蒸し

酒をワイン（大さじ2）に換え、**あさりの酒蒸し**を参照して加熱する。

オート 106 たらのチーズ蒸し



オート調理 | 加熱時間の目安　約12分

調理分類 スチーム
焼き蒸し レンジ
たらのチーズ蒸し
➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4人分）
たらの切り身（1切れ約100gの物）
………………………………… 4切れ
塩 ………………………………… 少々
こしょう ………………………… 少々
白ワイン ………………………… 少々
トマトソース …………………… 大さじ6
ピーマン（薄切り）……………… 1個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）
………………………………… 40g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、たらを並べ、塩、こしょう、白ワインをふり、トマトソースをかけ、ピーマンの薄切りをのせ、ナチュラルチーズを散らしグリル皿ふたをセットする。
❸②のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し ▶ たらのチーズ蒸し で加熱する。

あさりの酒蒸し、たらのチーズ蒸しのコツ
●**一度に作れる分量は**
0.5倍〜表示の分量です。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

焼き蒸し（点心）

オート 107 えび蒸しギョウザ



オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

調理分類 スチーム
焼き蒸し（点心） レンジ
えび蒸しギョウザ
➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（12個分）
大正えび ……………… 8尾（約100g）
Ⓐ
にんじん（みじん切り）
……………小1/3本（約30g）
たけのこ水煮(みじん切り) … 25g
長ねぎ(みじん切り)
…………… 大さじ1（約10g）
片栗粉 ………………… 小さじ¼
ラード…………………… 大さじ1
ごま油…………………… 小さじ1
塩、こしょう …………… 各少々
市販のギョウザの皮 …………… 12枚

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷えびは殻と背わたを取り、塩と片栗粉（分量外）をまぶしてもみ洗いし、水気を切り、半量は包丁で叩き細かくし、残りはひとくち大に切っておく。
❸ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
❺オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に④をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 焼き蒸し（点心） ▶ えび蒸しギョウザ で加熱する。

オート 108 蒸しギョウザ



オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

葉・果菜の下ゆで
（下ごしらえ）
調理分類
焼き蒸し（点心） スチーム
蒸しギョウザ レンジ
➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（12個分）
キャベツ ……………………… 100g
Ⓐ
豚ひき肉 …………………… 60g
にら（みじん切り）…………… 10g
たけのこ水煮（みじん切り）
…………………………… 20g
にんにく（みじん切り）……… ½片
しょうが（みじん切り）
………………………… 小½かけ
酒 ……………………… 小さじ1
しょうゆ ………………… 小さじ1
ごま油 …………………… 小さじ1
塩、こしょう …………… 各少々
市販のギョーザの皮 ……………12枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷キャベツは洗ってラップで包み、テーブルプレートの中央に置き、
解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで
仕上がり調節 中 で加熱し、みじん切りにし、水気を絞る。
❸ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
❺④を脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 焼き蒸し（点心） ▶ 蒸しギョウザ で加熱する。

えび蒸しギョウザ、蒸しギョウザのコツ
• 分量は皮の直径が約9cmの物で6〜20個です。（ギョウザの大きさにより、一度に蒸せる分量は異なります。）
• ギョウザの皮の大きさによりたねの量は加減してください。
• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.58

オート 109 ショウロンポウ



オート調理 加熱時間の目安 予熱 約5分 約15分

調理分類 焼き蒸し(点心) ショウロンポウ (予熱あり)
➔P.60
レンジ800W 加熱時間 約1分 (下ごしらえ)
過熱水蒸気オーブン
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料(9個分)

〈皮〉
Ⓐ 小麦粉(強力粉)……35g
　小麦粉(薄力粉)……35g
　塩……小さじ⅓(約2g)
ごま油……小さじ¼
熱湯……35~40mL

〈スープゼリー〉
Ⓑ 水……小さじ2
　粉ゼラチン……小さじ⅔(約2g)
Ⓒ 鶏がらスープの素……小さじ⅓
　水……50mL

〈あん〉
Ⓓ 豚バラ肉(薄切りを包丁でミンチにする)……110g
　紹興酒(または酒)……小さじ½
　しょうゆ……小さじ1
　塩……少々
　長ねぎ(みじん切り)……大さじ1
　しょうが(みじん切り)……大さじ1
　ごま油……小さじ½
打ち粉(片栗粉)……適量
しょうが(せん切り)……適量
しょうゆ、酢……各大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ Ⓐを合わせてふるい、ボウルに入れ熱湯を少しずつ加えて箸などでよく混ぜる。手で触れる熱さになったらごま油を加え、よくこねてひとまとまりになったらのし台にのせ打ち粉(片栗粉)をして約10分こねる。耳たぶくらいの硬さになり表面がなめらかになったらラップで包み1時間以上休ませる。
❸ Ⓑを合わせて入れ、粉ゼラチンをしとらせておく。耐熱容器にⒸを合わせ レンジ800W 約1分 加熱し、そこへⒷを加えて混ぜ、ゼラチンを溶かし冷蔵室で冷やし固める。
❹ ボウルにⒹを入れてよく混ぜ合わせたら、③で固めたスープゼリーを細かく切って混ぜ合わせ、9等分(1個約21g)してそれぞれ丸めて冷蔵室で冷やしておく。
❺ 打ち粉(片栗粉)を敷いたのし台に②をおき、手に粉(片栗粉・分量外)をつけて生地を棒状にまとめ、9等分(1個約12g)し、ラップまたは固く絞ったぬれぶきんをかけて生地が乾燥しないようにする。さらにめん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。
❻ ⑤の皮の中心に④のあんをのせ、中央に向かってヒダを取りながら包み、最後に中央でしっかりとつまんで閉じる。皮がくっつかないときは、ふちに水を少量つけて包む。
❼ 調理分類▶焼き蒸し(点心)▶ショウロンポウ に設定してスタートし、予熱する。脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、⑥をショウロンポウのコツの図のように並べグリル皿ふたをセットする。
❽ 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、グリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、ふたをしたグリル皿をテーブルプレートに置き、スタートする。
❾ しょうゆと酢を合わせておき、しょうがと一緒に⑧に添える。

ショウロンポウのコツ

●1回に蒸せる分量は
自家製のショウロンポウは6~9個です。市販の冷凍生ショウロンポウは1個約30~35gの物が6~9個です。
1個約35g以上のショウロンポウは、うまくできません。

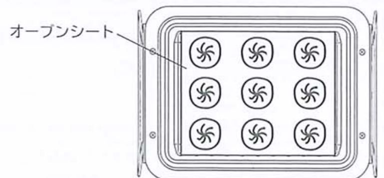
●皮の延ばし方は
外側が1mm弱、中央部分が外側よりも少し厚めになるようにめん棒を使い、生地を回しながら外側に伸ばし直径9cmくらいの円形にします。生地は伸ばし過ぎると、加熱中に皮が破けてしまいます。

●包むあんは
冷蔵室で十分に冷やした物(0℃~10℃)を包みます。あんがよく冷えていないと包みにくく、加熱中に皮が破けてしまいます。

●冷凍生ショウロンポウは
自家製の冷凍ショウロンポウと、市販の冷凍生ショウロンポウは仕上がり調節 強 にします。事前に加熱された市販の冷凍ショウロンポウは仕上がり調節 やや強 にします。

●市販のショウロンポウ(チルド食品・冷凍食品)は
薄い皮であんを包んでいる物や上部の開いた包み方をしている物は、加熱中に皮が破れたり開いた上部からスープがこぼれてしまい、うまくできません。

●並べ方は
出来上がりはショウロンポウが膨らむため間隔をあけて並べます。



●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63

応用 109 冷凍生ショウロンポウ

仕上がり調節 強

オート調理 加熱時間の目安 予熱 約5分 約18分

調理分類 焼き蒸し ショウロンポウ (予熱あり)
➔P.60
過熱水蒸気オーブン
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料(9個分)

市販の冷凍生ショウロンポウ……9個
しょうが(せん切り)……適量
しょうゆ、酢……各大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 調理分類▶焼き蒸し(点心)▶ショウロンポウ 仕上がり調節 強 に設定し、スタートして予熱をする。脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、市販の冷凍生ショウロンポウをショウロンポウのコツの図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
❸ ショウロンポウ作りかた⑧を参照して加熱する。加熱後、しょうゆと酢を合わせておき、しょうがと一緒にショウロンポウに添える。

オート 110 肉シューマイ

オート調理 加熱時間の目安 約17分

調理分類 焼き蒸し(点心) 肉シューマイ
➔P.60
レンジ500W 加熱時間 約1分 (下ごしらえ)
スチームレンジ
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水



材料(15個分)

Ⓐ 豚ひき肉……120g
　干ししいたけ(もどしてみじん切り)……1枚
　片栗粉……大さじ1
　しょうゆ、砂糖、酒……各大さじ½
　塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく(すりおろす)……各少々
玉ねぎ(みじん切り)……50g
市販のシューマイの皮(30枚入り)……½袋
練り辛子、しょうゆ……各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ500W 約1分 加熱し、冷ましておく。
❸ ボウルにⒶと②を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
❹ 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、③をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
❺ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、④を中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類▶焼き蒸し(点心)▶肉シューマイ で加熱する。

• 分量は表示の0.5~1.5倍量まで作れます。
• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート 111 キャベツの皮シューマイ

オート調理 加熱時間の目安 約17分

調理分類 焼き蒸し(点心) キャベツの皮シューマイ
➔P.60
葉・果菜の下ゆで (下ごしらえ)
スチームレンジ
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水



材料(15個分)

キャベツ……約3枚(約150g)
豚ひき肉……130g
Ⓐ しょうが汁……適量
　水……大さじ1
　塩……少々
　しょうゆ……小さじ1
　片栗粉……大さじ1
コーン……15粒
しょうゆ、酢、練り辛子……各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
❸ 豚ひき肉はⒶの材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
❹ 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に④を寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類▶焼き蒸し(点心)▶キャベツの皮シューマイ で加熱する。
❻ 皿に盛り、しょうゆ、酢、好みで練り辛子を添える。

• 分量は表示の0.5~1.5倍量まで作れます。
• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63
「葉・果菜の下ゆでの使いかた」➔P.58

オート 112 菊花シューマイ

オート調理 加熱時間の目安 約16分

調理分類 焼き蒸し(点心) 菊花シューマイ
➔P.60
レンジ500W 加熱時間 約1分 (下ごしらえ)
スチームレンジ
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水



材料(8個分)

玉ねぎ(みじん切り)……25g
Ⓐ 豚ひき肉……40g
　たけのこ水煮(みじん切り)……25g
　干ししいたけ(もどしてみじん切り)……小1枚
　塩、砂糖、ごま油、酒……各少々
大正えび……8尾(約100g)
市販のシューマイの皮(30枚入り・5mm巾に切る)……½袋(15枚)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ500W 約1分 加熱し、冷ましておく。
❸ ボウルに②とⒶの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ バットに皮を敷く。丸めた③のたねを並べ、えびを包み込むように1尾ずつ両手でかるくにぎってまとめ、バットにたねを置いて周りに皮を付ける。
❺ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に④を寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類▶焼き蒸し(点心)▶菊花シューマイ で加熱する。

• 分量は0.5~1.5倍量まで作れます。
• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート 113 かにシューマイ

オート調理 加熱時間の目安　約17分

調理分類 焼き蒸し（点心） かにシューマイ　スチーム レンジ
➔P.60
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（15個分）
- かにの缶詰め……………………130ｇ
- Ⓐ ほたて貝柱（すり身状にする）……………………2個（約40ｇ）
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……………… 小¼個（約30ｇ）
- Ⓐ 干ししいたけ（もどしてみじん切り）……………………………2枚
- Ⓐ 片栗粉……………………大さじ2
- Ⓐ 酒……………………………小さじ½
- Ⓐ 塩、こしょう………………各少々
- 市販のシューマイの皮（30枚入り）……………………………½袋（15枚）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷かにの缶詰めは飾り用に少し取り分け、水気を切る。残りはあらめにきざんでおく。
❸ボウルにⒶの材料と②のきざんだかにを入れ、よく混ぜ合わせ、15等分しておく。
❹シューマイを作る要領で包み、上に②の飾り用のかにをのせる。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き④を中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類▶焼き蒸し（点心）▶かにシューマイで加熱する。

かにシューマイのコツ

●**分量は**
0.5〜1.5倍量まで作れます。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 114 えびシューマイ

オート調理 加熱時間の目安　約17分

調理分類 焼き蒸し（点心） えびシューマイ　スチーム レンジ
➔P.60
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（15個分）
- 大正えび…………………………150ｇ
- むきえび（飾り用・小さめの物）…………………………………15個
- Ⓐ ほたて貝柱（すり身状にする）……………………2個（約40g）
- Ⓐ たけのこ水煮（みじん切り）… 30ｇ
- Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）………… 大さじ1½（約15ｇ）
- Ⓐ 卵白………………………………½個分
- Ⓐ しょうが（すりおろす）　小さじ1
- Ⓐ 片栗粉……………………大さじ1
- Ⓐ 酒………………………………小さじ½
- Ⓐ ごま油…………………………少々
- Ⓐ 塩……………………………小さじ¼
- 市販のシューマイの皮（30枚入り）……………………………………½袋

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷大正えびは水気を切り、半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。
❸ボウルに②とⒶを入れ、よく混ぜ合わせ、15等分しておく。
❹シューマイを作る要領で包み、上に飾り用のむきえびをのせる。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、④を中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類▶焼き蒸し（点心）▶えびシューマイで加熱する。

えびシューマイのコツ

●**分量は**
0.5〜1.5倍量まで作れます。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 115 花巻き

オート調理 加熱時間の目安　約14分

スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 8〜12分（下ごしらえ）
調理分類 焼き蒸し（点心） 花巻き　スチーム レンジ
➔P.60
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（6個分）
- Ⓐ 小麦粉（強力粉）……………75ｇ
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……………75ｇ
- Ⓐ 砂糖…………… 大さじ1（約9ｇ）
- Ⓐ 塩 …………… 小さじ⅓（約2ｇ）
- ドライイースト（顕粒状で予備発酵不要の物）…………… 小さじ1（約2.5ｇ）
- 水 …………………………… 70〜80mL
- サラダ油………… 大さじ1（約12ｇ）
- ごま油 ……………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れ混ぜ合わせる。
❸水とサラダ油を加え、**簡単パン作りかた** ➔P.192 ⑤〜⑦を参照して生地を作り、ガス抜きをしながらひとつに丸める。
❹のし台に生地を置き、めん棒でタテ20cm、ヨコ35cmの長方形にのばし、薄くごま油を塗る。手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、包丁で12等分する。
❺切り分けた④の2つを1組ずつにし、生地の中央を指で押してしっかりくっつけ、6個にする。
❻各々生地の真上に箸などの細い棒を置き、下へ強めに押す。側面のうずが上を向くように形を整形にし、生地が乾燥しないようにラップをかけるかポリ袋に入れて約15分休ませる。
❼オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑥をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類▶焼き蒸し（点心）▶花巻きで加熱する。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.72

オート 116 手作り肉まん

オート調理 加熱時間の目安　約19分

レンジ 800W 加熱時間 約30秒　スチームレンジ 発酵 30W 加熱時間 8〜12分（下ごしらえ）
調理分類 焼き蒸し（点心） 手作り肉まん　スチーム レンジ
➔P.60
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4個分）
- Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）………¼本
- Ⓐ ごま油……………………… 小さじ1
- Ⓑ 豚ひき肉 …………………… 60ｇ
- Ⓑ 干ししいたけ（もどしてあらめのみじん切り）……………………………… 3枚
- Ⓑ たけのこ水煮（あらめのみじん切り）……………………………… 30ｇ
- Ⓑ しょうが（みじん切り）…… 小さじ1
- Ⓑ 片栗粉………………… 大さじ1½
- Ⓑ しょうゆ………………… 大さじ1
- Ⓑ 砂糖……………………… 小さじ1
- Ⓑ 塩、こしょう……………… 各少々
- Ⓑ 鶏がらスープの素……… 小さじ1
- Ⓑ 水……………………………… 30mL
- Ⓒ 小麦粉（強力粉）………… 100ｇ
- Ⓒ 小麦粉（薄力粉）…………… 50ｇ
- Ⓒ 砂糖……………………… 大さじ1
- Ⓒ 塩…………………… 小さじ⅓弱
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……………………………… 3ｇ
- ぬるま湯 ………………… 80〜90mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷耐熱容器にⒶを入れレンジ800W約30秒加熱し、あら熱を取る。Ⓑを入れ、よく混ぜ合わせ、4等分しておく。
❸ポリ袋（市販）にⒸとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、ぬるま湯を加える。
❹簡単パン ➔P.192 作りかた⑤〜⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、4個（1個約61ｇ）に切り分けて丸める。
❺生地を丸くのばして②を包み、口をしっかり止める。
❻脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて⑤をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類▶焼き蒸し（点心）▶手作り肉まんで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.72

花巻き、手作り肉まんのコツ

●**分量は**
花巻きは3〜6個まで、手作り肉まんは2〜4個まで作れます。
●**使えるポリ袋は**
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴の開いていないことを確認してから使いましょう。
●**生地が乾燥しないように**
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
●**並べ方は**
出来上がりは生地が膨らむため間隔をあけて並べます。
●**発酵の時間は様子を見て加減**
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。
●**花巻きの成形は**
生地を巻くときは、強く押し付けないようにします。切り分けるときは包丁を使い、ゆっくり丁寧に切ります。切り目がきたないと膨らみが悪くなったり、模様がきれいに出ないことがあります。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換え ラップをし、レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート117 中華ちまき



オート調理 予熱 約５分 加熱時間の目安 約17分

調理分類 焼き蒸し(点心) 中華ちまき（予熱あり） ➔P.60

レンジ 600W 加熱時間 9～11分（下ごしらえ）
過熱水蒸気 オーブン

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（8個分）

もち米 ……………… カップ1(160g)
豚バラかたまり肉(1cmさいの目切り) ……………………………100g
たけのこ水煮（さいの目切り）…… 40g
にんじん(さいの目切り)…· 小¼本（約25g）
干ししいたけ(さいの目切り)…… 1枚
干しえび（あらみじん切り）………5g
Ⓐ
水……………………………… 50mL
鶏がらスープの素………… 小さじ⅓
干しえびと干ししいたけの戻し汁（合わせる） ……………………………… 20mL
しょうゆ…………………… 小さじ1
オイスターソース……… 小さじ1
紹興酒(または酒)……… 大さじ½
塩、砂糖……………… 各小さじ½
ごま油…………………… 大さじ½

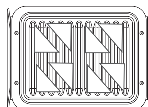
作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷もち米は洗い、深めの容器に入れて水(分量外)を加えて、約1時間つけて吸水させ、ざるに上げて水気を切る。
❸大きくて深めの容器に水気を切ったもち米と合わせたⒶ、残りの材料もすべて加えてかき混ぜ、ふたをする。
❹レンジ600W 9～11分に設定してスタートし、残り時間3～4分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。あら熱を取り、8等分する。
❺約15cm×35cmの大きさに切ったオーブンシートで8等分した④を各々三角形になるように包む。
❻脚を閉じたグリル皿に⑤を中華ちまきのコツを参照して図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
❼調理分類▶焼き蒸し(点心)▶中華ちまきに設定してスタートし、予熱する。
❽予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、⑥のグリル皿ふたの蒸気吸収口をスチーム噴出口に合わせるようにして、ふたをしたグリル皿をテーブルプレートに置き、スタートする。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

中華ちまきのコツ

●**分量は**
4～8個まで作れます。
●**もち米の下ごしらえは**
大きくて深めの容器を使い、ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
●**包み方は**
中身が出ないようにしっかりと包みます。
●**並べ方は**
グリル皿の中央に寄せて並べます。



●**加熱が足りなかったときは**
ちまきをオーブンシートから取り出し、皿に移し換えてラップをし、レンジ600Wで、様子を見ながら加熱します。 ➔P.63

オート118 肉団子のもち米蒸し

オート調理 予熱 約５分 加熱時間の目安 約25分

調理分類 焼き蒸し(点心) 肉団子のもち米蒸し（予熱あり） ➔P.60

過熱水蒸気 オーブン

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（16個分）

もち米……………………………… 120g
豚ひき肉 ………………………… 300g
玉ねぎ(みじん切り)…………… 100g
Ⓐ
しょうが(みじん切り)… 大さじ1
卵(溶きほぐす)………………½個
しょうゆ、砂糖、
鶏がらスープの素……各小さじ1
片栗粉……………………大さじ2
葉レタス（ひとくち大にちぎる） ……………………………………適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷もち米は洗い、深めの容器に入れて水(分量外)を加えて、約1時間つけて吸水させ、ざるに上げて水気を切る。
❸ボウルに豚ひき肉と玉ねぎ、Ⓐを加えて混ぜ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、16等分してそれぞれだんご状にまとめる。
❹水気をよく切ったもち米を③にまぶして、しっかりとくっつける。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に④を寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
❻調理分類▶焼き蒸し(点心)▶肉団子のもち米蒸しに設定してスタートし、予熱する。
❼予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、⑤のグリル皿ふたの蒸気吸収口をスチーム噴出口に合わせるようにして、ふたをしたグリル皿をテーブルプレートに置き、スタートする。皿に葉レタスをのせ、もち米蒸しを盛る。

• 分量は8～16個まで作れます。
• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
➔P.63

蒸し物

オート調理

調理分類 蒸し物 茶わん蒸し ➔P.60
レンジ 200W 加熱時間 2～3分（下ごしらえ）

調理分類 蒸し物 空也蒸し ➔P.60
スチーム レンジ オーブン

テーブルプレート
給水タンク 満水

オート119 茶わん蒸し

オート調理 加熱時間の目安 約26分



材料（4個分）

卵 ……………………2個（約100mL）
Ⓐ
だし汁 ………… 350～400mL
しょうゆ、塩 …………各小さじ½
みりん ……………………… 小さじ1
鶏肉(そぎ切り)…………………… 約40g
酒 ……………………………………… 少々
えび(殻つき)……………小４尾（約40g）
かまぼこ(薄切り) …………………… 8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）…………………… 2枚（8切れ）
ゆでぎんなん ……………………… 8個
三つ葉 ……………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 2～3分で加熱する。
❺ 茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて 調理分類▶蒸し物▶茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート120 空也蒸し

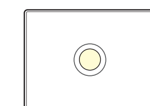
オート調理 加熱時間の目安 約25分

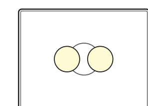
材料（4個分）・作りかた

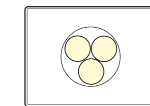
茶わん蒸しの具を豆腐（½丁・4等分する）に換え、茶わん蒸しの作り方⑤を参照し、調理分類▶蒸し物▶空也蒸しで加熱する。

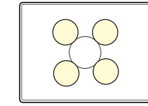
茶わん蒸し、空也蒸し、小田巻き蒸しのコツ

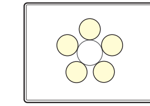
●**分量は**
1～6個まで作れます。
●**容器は**
直径が8㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が茶わん蒸しと空也蒸しは約200g前後、小田巻き蒸しは約250g前後のものが適しています。
●**加熱する前の温度は**
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。
●**卵液は器の七分目くらいまで**
●**容器の置きかたは**
4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)

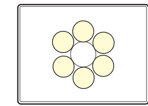

1個


2個(中央に寄せる)


3個(中央に寄せる)


4個


5個


6個

●**加熱室は冷ましてから**
手動 オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
●**取り出すときは注意する**
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ200Wで、様子を見ながら加熱します。 ➔P.63

オート121 小田巻き蒸し

オート調理 加熱時間の目安 約28分

調理分類 蒸し物 小田巻き蒸し ➔P.60

レンジ 500W 加熱時間約30秒 200W 加熱時間約1分（下ごしらえ）
スチーム レンジ オーブン

テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（4個分）

〈卵液〉
卵 ……………………… 3個（約150mL）
Ⓐ
だし汁 ……………………450mL
しょうゆ、みりん …· 各小さじ1
塩…………………………… 小さじ1弱
さやえんどう…………………………… 8枚
鶏肉(そぎ切り) …………………………40g
酒 …………………………………… 少々
うどん(ゆでた物) ……… 1玉（約200g）
なると(薄切り) ……………………… 4枚
生しいたけ(石づきを取る)……… 小4枚
ゆずの皮 ……………………………適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ さやえんどうはラップで包み レンジ500W 約30秒 で加熱し、水に取り、鶏肉は酒をふりおおいをして レンジ200W 約1分 で加熱する。
❹ 茶わん蒸し容器に③と、ゆずの皮以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❺ ④をテーブルプレートに左図を参照して並べて 調理分類▶蒸し物▶小田巻き蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して好みでゆずの皮をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

〔ひとくちメモ〕
• ふたつきの容器を使い、極端に軽い容器や重い容器はさけましょう。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート 122 ふかしいも

オート調理 | 加熱時間の目安　約26分

調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ ふかしいも
➔P.60

スチーム
レンジ

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（2～4本分）
さつまいも（1本約250gの物）……… 2～4本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れてから、オーブンシートを敷き、脚を閉じたグリル皿にのせ、グリル皿ふたをセットする。
❸② のグリル皿ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ ふかしいも で加熱する。

ふかしいものコツ

●**分量は**
表示の分量です。
●細いさつまいも（180g以下の物）や小さいさつまいも（130g以下の物は、仕上がり調節 弱 で加熱します。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 123 鶏の酒蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安　約13分

調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 鶏の酒蒸し
➔P.60

スチーム
レンジ

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（2枚分）
鶏むね肉（1枚約200gの物・半分に切る）……… 2枚
塩、こしょう……… 各少々
酒……… 大さじ1
しょうが汁……… 少々
青じそ、にんじん（せん切り）、
アルファルファ……… 各適量
しょうゆ、練り辛子……… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、塩、こしょうをして、厚みのあるところに、切り目を入れて半分に切り、酒としょうが汁をふりかける。
❸ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き②をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 鶏の酒蒸し で加熱する。
❹ しょうゆ、練り辛子を合わせて辛子じょうゆにする。酒蒸しを刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじん、アルファルファを付け合せ、辛子じょうゆを添える。

● 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63

オート 124 手作り豆腐

オート調理 | 加熱時間の目安　約22分

調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 手作り豆腐
➔P.60

スチーム
レンジ
オーブン

テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（4個分）
豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上の物）……… 500mL
にがり ……… 30～40mL
あん
Ⓐ だし汁 ……… カップ½
　 みりん ……… 小さじ½
　 しょうゆ ……… 小さじ1
　 塩 ……… 少々
片栗粉（小さじ1の水で溶く）……… 小さじ1
しょうが（すりおろす）……… 適量
あさつき（小ぐち切り）……… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図 ➔P.135 を参照して並べ 調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 手作り豆腐 で加熱する。
❺ 小さめの鍋にあんの材料Ⓐを入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
● でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
● にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
● あんの換わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 125 卵豆腐

オート調理 | 加熱時間の目安　約40分

調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 卵豆腐
➔P.60

オーブン
スチーム
過熱水蒸気

黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（14.5×13.0cm、高さ4.5cmの金属製流し型1個分）
〈卵液（卵1にだし汁2の割合）〉
卵（溶きほぐす）…… 4個（約200mL）
Ⓐ だし汁 ……… カップ2
　 みりん ……… 小さじ2
　 薄口しょうゆ ……… 小さじ1
　 塩 ……… 小さじ½
Ⓑ だし汁 ……… カップ½
　 みりん ……… 大さじ½
　 薄口しょうゆ ……… 小さじ½
　 塩 ……… 少々
片栗粉（水小さじ1で溶く）……… 小さじ1
わさび（すりおろす）……… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を入れ、合わせたⒶを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 水でぬらした型に②を入れ、硫酸紙（ケーキ用型紙）のまわりに水をつけて型にぴったりと付け、おおいをする。
❹ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に③をのせ、下段に入れて 調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 卵豆腐 で加熱し、そのまましばらくおいてから冷やす。
❺ 小鍋にⒷを入れてひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてあんを作り、切り分けた④にかけ、わさびをのせる。

卵豆腐のコツ

●**分量は**
表示の0.8～1.2倍量まで作れます。
●**型は**
流し型は表示している大きさで底が取り外せる金属製の型を使ってください。金属製でも大き過ぎたり小さ過ぎたりするときれいに仕上がらないことがあります。
ポリプロピレン製の型は使えません。
●**加熱が足りないときは**
手動 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.71
●**硫酸紙でおおって**
表面に熱風が直接あたるときれいに仕上がりません。熱風があたらないように硫酸紙（ケーキ用型紙）でおおいをして加熱します。
●**卵とだし汁は1対2の割合で**
卵液が薄いとかたまりにくくなります。
●**卵液の温度は20～25℃の物を**
卵液の温度が低いときは仕上がり調節 強 に、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。

オート 126 豆腐のテリーヌ

オート調理 | 加熱時間の目安　約50分

調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 豆腐のテリーヌ
➔P.60

レンジ 500W
加熱時間
約30秒
約2分
（下ごしらえ）

オーブン
スチーム

黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（19.5×10cm、高さ6cm耐熱ガラス製パウンド型1個分）
油揚げ（湯通しする）……… 4枚
さやいんげん ……… 8本
木綿豆腐 ……… 1丁
Ⓐ 豚ひき肉 ……… 200g
　 パン粉 ……… カップ¼（約10g）
　 卵（溶きほぐす）……… 1個
　 しょうゆ、ごま油 ……… 各小さじ1
　 しょうが汁 ……… 小さじ1弱
　 塩 ……… 少々
薄焼き卵 ……… 1枚
かにかまぼこ ……… 3本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 油揚げは3方を切って広げ、型に敷く。
❸ さやいんげんはラップで包み レンジ500W 約30秒 で加熱し、水に取る。
豆腐は レンジ500W 約2分 で加熱し、水切りをする。
❹ すり鉢にⒶと③の豆腐を入れてよくすり混ぜる。
❺ 型に④の半量を入れ、③ のいんげんを散らし、薄焼き卵で巻いたかまぼこが中心になるように並べる。その上に残りの④を入れて油揚げで包む。
❻ ⑤を黒皿の上にのせ、下段に入れて 調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 豆腐のテリーヌ で加熱する。
● 加熱が足りなかったときは、手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

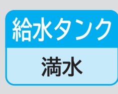
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート127 ごま豆腐

オート調理 | 加熱時間の目安　約25分

調理分類 蒸し物 ごま豆腐　オーブン スチーム 過熱水蒸気


黒皿 下段
テーブルプレート


給水タンク 満水

➔P.60

材料（14×13cm、高さ4.5cmの金属製流し型1個分）

練りごま（黒）……… 80g
Ⓐ くず粉 ……… 80g
　 水 ……… 500mL
塩 ……… 少々
わさび、しょうゆ ……… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鍋に練りごまを入れ、合わせたⒶを少しずつ加えながらよく混ぜる。火にかけて弱火にし、塩を加えて混ぜ、ゆるくとろみがつくまで木しゃもじで鍋底をよくかき混ぜる。
❸ 水でぬらした型に②を入れて表面を平らにし、硫酸紙（ケーキ用型紙）のまわりに水を付けて型にぴったりと付け、おおいをする。
❹ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れて③をのせ 下段に入れて 調理分類▶蒸し物▶ごま豆腐で加熱する。加熱後に硫酸紙を外し、ラップをかけてよく冷ましてから冷蔵室で冷やし、しょうゆをかけてわさびをのせる。

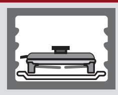
ごま豆腐のコツ

●**分量は**
1回で作れる分量は表示の分量の0.8～1.2倍量です。
●**弱火にかけて**
鍋を火にかけてかき混ぜるときは、弱火でじっくり加熱します。粘度がでてくるときは鍋底から始まるので、焦げ付かないようにしてよくかき混ぜます。全体的にゆるくとろみが付いてきたら火を消し、よくかき混ぜてダマにならないよう均一にします。
●**加熱が足りなかったときは**
手動 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 140℃で様子を見ながら加熱します。
➔P.71
●**できあがりの豆腐の固さは、**
くず粉や練りごまの種類、鍋で加熱した時の固さによってかわります。
お好みで、練りごまを白にしたり、わさびとしょうゆを黒みつに換えてもいいでしょう。

オート128 油揚げのきんちゃく蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安　約22分

調理分類 蒸し物 油揚げのきんちゃく蒸し　レンジ800W 加熱時間 1分50秒（下ごしらえ）　スチーム レンジ


グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート


給水タンク 満水

➔P.60



材料（4人分）

油揚げ ……… 4枚
Ⓐ だし汁 ……… カップ½
　 しょうゆ ……… カップ½
　 砂糖 ……… 大さじ1強
木綿豆腐 ……… 200g
豚ひき肉 ……… 150g
白滝（細かく切る）……… 100g
にんじん（せん切り）……… 30g
干ししいたけ（もどしてせん切り）……… 2枚
グリンピース ……… 少々
Ⓑ だし汁 ……… 150mL
　 砂糖 ……… 大さじ½
　 しょうゆ ……… 大さじ½
　 塩 ……… 小さじ½
　 カレー粉 ……… 小さじ1

作りかた

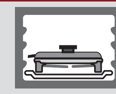
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 油揚げは2つに切って裏返しにし、熱湯をかけて油抜きをし、水気を切ってⒶにつけておく。
❸ 豆腐は皿にのせ レンジ800W 約1分50秒で加熱し、水切りをする。
❹ 容器に③を入れくずしてひき肉と混ぜ合わせ、白滝、野菜、Ⓑを加えてよく混ぜ、8等分する。
❺ かるく汁気を切った②に④をつめ、口を楊枝で止める。
❻ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き⑤を並べ、Ⓑを混ぜ合わせて上からかけてグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置く。
❼ 調理分類▶蒸し物▶油揚げのきんちゃく蒸しで加熱する。

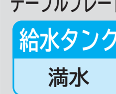
• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート129 小松菜の蒸し物

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

調理分類 蒸し物 小松菜の蒸し物　レンジ800W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）　スチーム レンジ


グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート


給水タンク 満水

➔P.60



材料（3～4人分）

絹ごし豆腐 ……… 1丁（約400g）
小松菜（5cm長さに切る）……… 150g
Ⓐ だし汁 ……… 1カップ
　 しょうゆ ……… 小さじ2
　 みりん ……… 大さじ1
Ⓑ 万能ねぎ（小ぐち切り）……… 50g
　 にんにく（すりおろす）……… 小さじ1
　 白すりごま ……… 大さじ1
　 しょうゆ ……… 大さじ4
　 ごま油 ……… 大さじ1
　 一味唐辛子 ……… 適量

作りかた

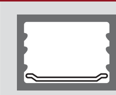
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豆腐を皿にのせ、おおいをしないで レンジ800W 約1分で加熱し、ふきんなどで水気をふき取って3cm角に切る。
❸ ②と小松菜を、脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて並べ、合わせたⒶをかけ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて 調理分類▶蒸し物▶小松菜の蒸し物で加熱する。
❹ 合わせたⒷを③にかける。

• 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート130 里いものきぬかつぎ

オート調理 | 加熱時間の目安　約4分

調理分類 蒸し物 里いものきぬかつぎ　レンジ


テーブルプレート


給水タンク 空

➔P.60



材料（4人分）

さといも ……… 小10個（約300g）
ごま塩 ……… 少々

作りかた

さといもは皮のまま上から⅓くらいのところに包丁で浅く切り目を入れ、ラップで包み 調理分類▶蒸し物▶里いものきぬかつぎで加熱し、上⅓の皮をむく。

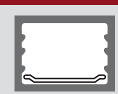
• 加熱が足りなかったときは、レンジ600Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート131 なすの中華風あえ物



オート調理 | 加熱時間の目安　約4分

調理分類 蒸し物 なすの中華風あえ物　レンジ


テーブルプレート


給水タンク 空

➔P.60

材料（4人分）

なす ……… 3個（約200g）
Ⓐ しょうゆ ……… 大さじ2
　 酢 ……… 大さじ1
　 ごま油 ……… 小さじ1
　 砂糖 ……… 小さじ1
　 にんにく（みじん切り）……… 少々
　 赤唐辛子（みじん切り）……… 少々

作りかた

❶ なすはラップに包みテーブルプレートの中央に置き、調理分類▶蒸し物▶なすの中華風あえ物で加熱し、水に取って色止めし、水気を切る。
❷ 混ぜ合わせたⒶを①にかけて冷やす。

• 加熱が足りなかったときは、レンジ800Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート132 さやいんげんのしょうがじょうゆ



オート調理 | 加熱時間の目安 約2分

調理分類 蒸し物 さやいんげんのしょうがじょうゆ レンジ テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.60

材料（4人分）

さやいんげん……………… 約200g

Ⓐ
- しょうゆ……………… 大さじ1
- しょうが(すりおろす)……少々
- 塩、みりん……………… 各少々

針しょうが………………………少々

作りかた

❶ さやいんげんをラップに包みテーブルプレートの中央に置き、調理分類▶蒸し物▶さやいんげんのしょうがじょうゆで加熱し、水に取って色止めし、水気を切る。

❷ ①に混ぜ合わせたⒶをかけ、針しょうがをのせる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ800Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート133 なすのしょうがじょうゆ



オート調理 | 加熱時間の目安 約2分

調理分類 蒸し物 なすのしょうがじょうゆ レンジ テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.60

材料（4人分）

なす(皮をむき、塩水につける)
………………… 3個（約200g）

Ⓐ
- しょうゆ……………… 大さじ1
- しょうが(すりおろす)……少々
- 塩、みりん……………… 各少々

針しょうが………………………少々

作りかた

❶ なすはラップに包み テーブルプレートの中央に置き、調理分類▶蒸し物▶なすのしょうがじょうゆ で加熱し、水に取って色止めし、水気を切る。

❷ 1個をタテ4～6つに切り、混ぜ合わせたⒶをかけ、針しょうがをのせる。

オート134 白身魚の中華蒸し



オート調理 | 加熱時間の目安 約14分

調理分類 蒸し物 白身魚の中華蒸し スチーム レンジ グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.60

材料（4人分）

白身魚（たい、たら等1切れ約80gの物）
…………………………………4切れ

しめじ（小房にわける）…………100g

長ねぎ………………………………½本

しょうが（せん切り）……………1かけ

Ⓐ
- オイスターソース………大さじ1
- 酒……………………………カップ¼
- 片栗粉……………………小さじ1
- 塩、こしょう………………各少々
- 鶏ガラスープの素（顆粒）…小さじ1
- 水……………………………カップ¾

Ⓑ
- しょうゆ…………………大さじ1
- サラダ油…………………大さじ2

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ しめじをオーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に並べ、その上に魚をのせる。

❸ 長ねぎは4cm長さに切り、芯を取り除いてせん切りにし、外側の白い部分は水にさらしてから水気を切って白髪ねぎにする。

❹ ②の上にしょうが、③のねぎの芯の部分をのせⒶ をかけてグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き調理分類▶蒸し物▶白身魚の中華蒸しで加熱する。

❺ 器に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

● 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート135 かぶら蒸し



オート調理 | 加熱時間の目安 約9分

調理分類 蒸し物 かぶら蒸し スチーム レンジ テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.60

材料（4人分）

かぶ…………………………6個（約480g）

鶏肉（そぎ切り）……………………約80g

酒、しょうゆ………………各小さじ1

むきえび……………………………約80g

Ⓐ
- グリンピース（ゆでる）………40g
- 片栗粉…………………………大さじ2
- 卵（溶きほぐす）………………1個
- 塩…………………………………少々

あん

Ⓑ
- だし汁……………………カップ1
- しょうゆ…………………大さじ1
- みりん……………………大さじ1
- 塩…………………………………少々

片栗粉（小さじ1の水で溶く）
………………………………………小さじ1

しょうが（すりおろす）…………適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 鶏肉とえびは酒としょうゆで下味をつけておく。

❸ かぶは皮をむいてすりおろし、ざるに上げて水気をかるく切り、ボウルに入れてⒶと混ぜ合わせる。

❹ 深めの耐熱容器に②を4等分して入れ、その上に③も4等分してかけて、容器にひとつずつラップをかける。

❺ ④をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図➔P.135 を参照して並べ 調理分類▶蒸し物▶かぶら蒸しで加熱する。

❻ 小さめの鍋にあんの材料Ⓑを入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

❼ ⑤に⑥のあんをかけ、しょうがをのせる。

かぶら蒸しのコツ

●**分量は**
1～4個までです。

●**容器は**
耐熱性容器で重量が約200g前後の物が適しています。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート136 中華風蒸しハンバーグ



オート調理 | 加熱時間の目安 約9分

調理分類 蒸し物 中華風蒸しハンバーグ スチーム レンジ

レンジ800W 加熱時間 約1分 約7分 葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.60

材料（4個分）

木綿豆腐…………………½丁（約150g）

チンゲン菜（根元から4分割する）
…………………………1束（約100g）

豚ひき肉…………………………200g

Ⓐ
- 塩、こしょう………………各少々
- 紹興酒……………………大さじ2
- しょうゆ…………………小さじ1

長ねぎ（みじん切り）…………大さじ2

しょうが（みじん切り）…………⅓かけ

片栗粉……………………………30g

生しいたけ（薄切り）……………2枚

しめじ（石づきを取り小房にわける）
……………………………………100g

Ⓑ
- しょうゆ、酒、ごま油‥各大さじ1
- 砂糖……………………各小さじ1
- 鶏がらスープの素（顆粒）
  ……………………………小さじ2
- 片栗粉…………………大さじ1強
- 水…………………………カップ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 豆腐を皿にのせ、おおいをしないでレンジ800W 約1分で加熱し、ふきんなどで水気をふき取って1cm角に切る。

❸ チンゲン菜はラップでピッタリ包んで解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで仕上がり調節中で加熱し、水に取って色止めをする。

❹ 豚ひき肉にⒶを加えてよく混ぜ、粘りがでてきたら長ねぎ、しょうが、片栗粉、②を加えてよく混ぜて4等分する。

❺ 手にサラダ油（分量外）を付け、④を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。

❻ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて⑤を並べて、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて調理分類▶蒸し物▶中華風蒸しハンバーグで加熱する。

❼ しいたけ、しめじ、合わせたⒷを深めの皿にに入れてかるくラップし、レンジ800W 約7分 で加熱して途中よくかき混ぜ、⑥にかけて③を添える。

● 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63
「葉・果菜の下ゆでの使いかた」➔P.58

オート137 えびと野菜の白ワイン蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安 約12分

調理分類 スチーム レンジ
蒸し物
えびと野菜の白ワイン蒸し
➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（2～3人分）
大正えび（またはブラックタイガー）……………………10尾（約250g）
じゃがいも（1cm角に切る）……100g
玉ねぎ（1cm角に切る）…………100g
赤パプリカ（1cm角に切る）………30g
黄パプリカ（1cm角に切る）………30g
マッシュルーム（石づきを取る）……6個
にんにく（薄切り）……………………1片
Ⓐ 白ワイン……………………カップ¼
オリーブ油…………………大さじ1
塩、こしょう………………各少々
しょうゆ……………………小さじ1
スープ（固形スープ½個を溶く）……………………カップ¾
タイム（生、または乾燥品）……少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸ ②と残りの材料を脚を閉じたグリル皿に並べ、合わせたⒶを上からかける。
❹ ③にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ えびと野菜の白ワイン蒸し で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート138 しめじのイタリアン蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安 約10分

調理分類 スチーム レンジ
蒸し物
しめじのイタリアン蒸し
➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（2～3人分）
しめじ（小房にわける）…………200g
トマト（3cm角に切る）…1個（約150g）
玉ねぎ（薄切り）…………………100g
にんにく（みじん切り）…………½片
Ⓐ 白ワイン…………………大さじ1
オリーブ油………………大さじ½
塩…………………………小さじ⅓
こしょう…………………………少々
スープ（固形スープ½個を溶く）……………………カップ½
バジル（生、または乾燥品）……少々
粉チーズ…………………小さじ1
パセリ（みじん切り）………………適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ パセリ以外の野菜を脚を閉じたグリル皿に並べ、合わせたⒶを上からかける。
❸ ②にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ しめじのイタリアン蒸し で加熱する。
❹ 皿に盛りつけ、パセリをかける。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート139 鶏肉の蒸しハンバーグ

オート調理 | 加熱時間の目安 約10分

調理分類 レンジ800W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）
蒸し物 スチーム レンジ
鶏肉の蒸しハンバーグ
➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（4個分）
木綿豆腐…………………………150g
鶏ひき肉…………………………200g
Ⓐ 塩………………………小さじ1
しょうゆ………………大さじ1
こしょう…………………………少々
卵（溶きほぐす）………………1個
玉ねぎ（みじん切り）……………100g
しょうが（みじん切り）…………大さじ1
片栗粉……………………………大さじ2
青じそ………………………………4枚
ポン酢しょうゆ、大根おろし…各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約1分 で加熱し、ふきんなどで水気を取り1cm角に切る。
❸ 鶏ひき肉にⒶを加えてよく混ぜ、粘りが出てきたら玉ねぎ、しょうが、片栗粉、② を加えてよく混ぜて4等分する。
❹手にサラダ油（分量外）を付け、4等分した③を各々片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませ上に青じそをのせる。
❺ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて④を並べ、グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、ふたをして 調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 鶏肉の蒸しハンバーグ で加熱する。
❻加熱後、ハンバーグを皿に盛り付けてポン酢しょうゆと大根おろしを添える。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

● 分量は2～4個まで作れます。
● 加熱が足りなかったときは皿に移し換えラップをして、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63

オート140 ささみときのこの蒸し物

オート調理 | 加熱時間の目安 約15分

調理分類 スチーム レンジ
蒸し物
ささみときのこの蒸し物
➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（3～4人分）
鶏ささみ……………………………400g
酒…………………………………大さじ2
しめじ………………………………100g
もやし………………………………150g
万能ねぎ（小ぐち切り）……………50g
ポン酢しょうゆ………………………適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏ささみは筋を取り除いてひとくち大のそぎ切りにし酒をふっておく。
❸ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、水でさっと洗ったしめじともやしを並べ、その上に②を置く。
❹ グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ ささみときのこの蒸し物 で加熱する。
❺加熱後、皿に移し万能ねぎを添えてポン酢しょうゆをかける。

● 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63

オート141 牛肉とじゃがいもの重ね蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安 約15分

調理分類 スチーム レンジ
蒸し物
牛肉とじゃがいもの重ね蒸し
➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（3～4人分）
牛赤身肉（薄切り）………………300g
Ⓐ 塩、こしょう…………………各少々
みそ…………………………大さじ1
しょうゆ……………………大さじ1
酒……………………………大さじ1
じゃがいも…………………………大3個
塩、こしょう（あらびき）………各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 牛肉は食べやすい大きさに切り、ボウルに入れⒶをもみ込む。
❸ じゃがいもは約3mmの厚さに切り、水にさらす。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、水気を切った③と②を広げて交互に重ね、塩、こしょうをする。
❺ グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 牛肉とじゃがいもの重ね蒸し で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 142 豚ヒレ肉ときのこの中華風蒸し

オート調理 ｜加熱時間の目安　約15分

調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ 豚ヒレ肉ときのこの中華風蒸し　スチーム レンジ

➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク　満水



材料（2人分）

豚ヒレ肉（かたまり）…………… 160g
Ⓐ
- 片栗粉 ……………………… 小さじ1
- ごま油 ……………………… 小さじ1
- しょうゆ …………………… 小さじ1
- 酒 …………………………… 小さじ1

えのきだけ（石づきを取り小房に分ける）……………………………… 200g
しめじ（石づきを取り小房に分ける）……………………………… 200g
長ねぎ（5mm巾のナナメ薄切り）… 40g
赤パプリカ（種を取り、5mm巾の輪切り）……………………………… 30g
オイスターソース …………… 大さじ2

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚ヒレ肉は厚さ5mmに切り、合わせたⒶで下味をつけておく。
❸ 脚を閉じオーブンシートを敷いたグリル皿に、野菜を広げてのせ、平らにする。
❹ ③の上に②を広げてのせ、全体にオイスターソースをかける。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類▶蒸し物▶豚ヒレ肉ときのこの中華風蒸しで加熱し、かき混ぜる。

オート 143 コーン肉団子の菜の花添え

オート調理 ｜加熱時間の目安　約19分

調理分類 ▶ 蒸し物 ▶ コーン肉団子の菜の花添え　スチーム レンジ

➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク　満水



材料（2人分）

豚ひき肉………………………… 200g
Ⓐ
- しょうゆ、砂糖、酒 … 各大さじ1
- しょうが汁、ごま油 … 各小さじ1

玉ねぎ（みじん切り）…………… 50g
片栗粉 ………………………… 大さじ2
コーン（缶詰）…………………… 150g
片栗粉 ………………………… 大さじ2
練り辛子、しょうゆ…………… 各適量
菜の花…………………………… 100g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚ひき肉にⒶを加え、粘りが出るまでよく混ぜ、玉ねぎ、片栗粉を加えてさらに混ぜ合わせ16等分し、丸める。
❸ コーンは水気を取り片栗粉をまぶす。②に押し付けながら形を整えてオーブンシートを敷いたグリル皿に並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類▶蒸し物▶コーン肉団子の菜の花添えで加熱する。
辛子じょうゆなどで食べる。
❹ 菜の花は水で洗いかるく水気を切ってラップでピッタリと包み、解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆでで加熱し、水に取って色止めをする。水気を切って食べやすい大きさに切り皿に添える。

「葉・果菜の下ゆでの使いかた」➔P.58

手動 簡単肉まん

手動調理

手動 レンジ　200W　加熱時間 5～6分

➔P.63

テーブルプレート
給水タンク　空



材料（6個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかた ➔P.192）…… 1回分
冷凍シューマイ（室温にもどし、3~4つに切る）… 6個

作りかた

❶ 簡単パン ➔P.192 作りかた①～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き、レンジ 200W 5～6分 で加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

揚げ物

オート 144 鶏のから揚げ

オート 145 鶏のから揚げ（脱脂）



※ 調理分類▶ヘルシー から 鶏のから揚げ（脱脂） が選べます。

➔P.36

オート調理 ｜

標準	加熱時間の目安	約16分
脱脂	予熱	約 3分
	加熱時間の目安	約25分

調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ 鶏のから揚げ（標準）は　レンジ グリル　➔P.60

調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ 鶏のから揚げ（脱脂）（脱脂）は予熱後に　レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル　➔P.60

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
給水タンク　（標準）は 空　（脱脂）は 満水

鶏のから揚げ（12個分）		
カロリーカット値	約180kcal減	※1
調理後のカロリー	約956kcal	※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料（12個分）

鶏もも肉（1枚約250gの物）……… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ2
- 酒 ………………………… 大さじ1½
- しょうが（すりおろす）……… 小さじ1½
- にんにく（すりおろす）……… 小さじ1½
- こしょう ……………………… 少々

片栗粉 ………………………… 大さじ1

作りかた

❶鶏のから揚げ（脱脂）を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気をかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❹ ③の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類▶揚げ物▶鶏のから揚げ で加熱する。

鶏のから揚げのコツ

●**分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**片栗粉の量は**
油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと粉が残る仕上がりになります。

●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節を 強 にします。

●**市販のから揚げ粉は**
Ⓐと片栗粉の換わりに使うと便利です。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。

●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。（火花（スパーク）のおそれ）

●**加熱が足りなかったときは**
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

応用 144 たらのから揚げ

材料・作りかた

鶏肉をたら（1切れ約100gの物4切れ・ひとくち大に切る）に換え、**鶏のから揚げ** を参照して加熱する。

応用 144 豚のから揚げ

材料・作りかた

鶏肉を豚バラ肉400g（1.5cm厚さでひとくち大・12切れ）に換え、**鶏のから揚げ** を参照して加熱する。

オート 146 チキンカツ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約10分

調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ チキンカツ　レンジ オーブン

➔P.60

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
給水タンク　空



材料（12個分）

鶏ささみ……………………………… 4本
塩、こしょう ……………………… 各少々
煎りパン粉 ➔P.146（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……… 適量
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2強
卵（溶きほぐす）…………………… 1個

作りかた

❶ 鶏ささみは3等分にし、塩、こしょうをする。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順に付ける。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類▶揚げ物▶チキンカツ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 一度に加熱できる分量は表示の0.8倍～表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは、裏返して 手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート147 ヒレカツ

オート調理 加熱時間の目安　約22分

調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ ヒレカツ　レンジオーブン
→P.60
グリル皿（脚を開く）テーブルプレート　給水タンク　空



材料（16個分）
豚ヒレ肉（かたまり）……………… 400g
塩、こしょう …………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）…………… 適量
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ2強
卵（溶きほぐす）…………………… 1個

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ ヒレカツ で加熱する。

ヒレカツのコツ
●一度に焼ける分量は200～400gです。
●加熱が足りなかったときは、裏返して 手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.67

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。



オート148 ヘルシーとんカツ

オート調理 加熱時間の目安　約17分

調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ ヘルシーとんカツ　レンジオーブン
→P.60
グリル皿（脚を開く）テーブルプレート　給水タンク　空



材料（4枚分）
豚ロース肉 ……… 4枚（1枚約100g）
塩、こしょう …………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……………… 適量
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ2強
卵（溶きほぐす）…………………… 1個

作りかた
❶ 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ ヘルシーとんカツ で加熱する。

ヘルシーとんカツのコツ
●一度に焼ける分量は2～4枚です。
●加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.67

オート149 えびの天ぷら

オート調理 加熱時間の目安　約17分

調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ えびの天ぷら　オーブン過熱水蒸気グリル
→P.60
グリル皿（脚を開く）テーブルプレート　給水タンク　満水



材料（12尾分）
大正えび（またはブラックタイガー）
…………………………………………12尾
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ1強
卵（溶きほぐす）………………… ½個
天かす ………………………… 約60g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸ 水気を切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
❹ 脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ えびの天ぷら で加熱する。

えびの天ぷらのコツ
●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
裏返して 手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67
●**冷めた天ぷらのあたためは**
あたためコース ▶ 天ぷらのあたため で加熱します。
●**油は使わない**
衣は天かすを使います。
●**材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

応用149 かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら
材料・作りかた
えびの換わりにかぼちゃ、さつまいも、れんこんに換える。

応用149 きす・いか・あなごの天ぷら
材料・作りかた
えびの換わりにきす、いか、あなごに換える。

オート150 エビフライ

オート調理 加熱時間の目安　約16分

調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ エビフライ　オーブン過熱水蒸気グリル
→P.60
グリル皿（脚を開く）テーブルプレート　給水タンク　満水



材料（12本分）
大正えび（またはブラックタイガー）
…………………………………… 12尾
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2
卵（溶きほぐす）……………………… 1個
塩、こしょう ………………… 各少々
Ⓐ 煎りパン粉 →P.146（パン粉60g、オリーブ油または、ひまわり油大さじ1強で作る）
………………………………… 適量
Ⓐ パセリ（みじん切り）………… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
❹ ③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ エビフライ で加熱する。

• 加熱が足りなかったときは、裏返して 手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.67

応用150 白身魚のフライ
材料・作りかた
白身魚の切り身（1切れ約100gの物・4切れ）を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

応用150 かきフライ
材料・作りかた
かき（むき身・8～12個）は薄い塩水でサッと洗って水気を切り、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

オート151 さばのせんべい揚げ

オート調理｜加熱時間の目安 約20分

調理分類 揚げ物 さばのせんべい揚げ
オーブン 過熱水蒸気 グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.60



材料（8切れ分）

さばの切り身（3枚におろした物）……2枚（約400g）

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1
- 砂糖……大さじ½
- しょうが（すりおろす）…大さじ2

せんべい……2枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さばは合わせたⒶに15分以上つけて下味をつける。
❸ せんべいをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
❹ ②の汁気をかるく切り、③を全体にまぶす。
❺ ④を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ さばのせんべい揚げ で加熱する。

さばのせんべい揚げのコツ

●分量は
0.8～1.3倍量まで作れます。
●加熱が足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート152 鶏肉のチーズ揚げ

オート調理｜加熱時間の目安 約16分

調理分類 揚げ物 鶏肉のチーズ揚げ
レンジ オーブン
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 空

➔P.60



材料（3～4人分）

鶏手羽中（チューリップ）……8本
塩、こしょう……各少々

Ⓐ
- 白ワイン……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1

プロセスチーズ（1cm角切り）…20g
煎りパン粉（➔P.146）（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……適量
小麦粉（薄力粉）……大さじ2
卵（溶きほぐす）……1個

作りかた

❶ 鶏肉の中にチーズを詰め、中身が出ないように楊枝で止め、合わせたⒶをふりかける。
❷ ①に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ 鶏肉のチーズ揚げ で加熱する。

鶏肉のチーズ揚げのコツ

●分量は
0.5倍～表示の分量まで作れます。
●加熱が足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート153 あじのチーズパン粉フライ

オート調理｜加熱時間の目安 約14分

調理分類 揚げ物 あじのチーズパン粉フライ
レンジ オーブン
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 空

➔P.60



材料（4枚分）

あじ（3枚におろした物）……中2尾分

Ⓐ
- 煎りパン粉（➔P.146）（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……適量
- 粉チーズ……大さじ2
- 青じそ（みじん切り）…大さじ1

小麦粉（薄力粉）……大さじ2
卵（溶きほぐす）……1個
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ あじの両面に塩、こしょうをふる。
❷ 水気を取り、小麦粉、卵、混ぜ合わせたⒶの順につける。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に皮を下にして並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 揚げ物 ▶ あじのチーズパン粉フライ で加熱する。

あじのチーズパン粉フライのコツ

●分量は
0.5倍～表示の分量まで作れます。
●加熱が足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67

いため物

オート154 焼きそば

オート調理｜加熱時間の目安 約18分

調理分類 いため物 焼きそば
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
グリル皿 テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.60



材料（1～2人分）

焼きそば用めん（ソース付き）……1袋
野菜ミックス（約250gの物）……1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…50g
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ポリ袋（市販）にめんと野菜（水・大さじ1（分量外）、ソースをまぶす）を入れて混ぜ合わせる。
❸ ②のめんと野菜をポリ袋から取り出し、脚を閉じたグリル皿にのせ、その上に肉をのせ、塩、こしょうをする。
❹ テーブルプレートに③を置き 調理分類 ▶ いため物 ▶ 焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

応用154 焼きうどん

焼きそばのめんをうどんに換えて、**焼きそば**を参照して加熱する。

焼きそばのコツ

●一度に作れる分量は
標準量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66
●加熱直後の取り出しは
容器や加熱室とその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっていますので、素手では触れないでください。
●調味料は
市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

オート155 鶏肉ときのこの中華いため

オート調理｜加熱時間の目安 約18分

調理分類 いため物 鶏肉ときのこの中華いため
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.60



材料（2～3人分）

鶏もも肉（そぎ切り、ひとくち大に切る）……80g

Ⓐ
- まいたけ（小房に分ける）‥約150g
- しめじ（小房に分ける）……約150g
- にんにくの芽（5cm長さに切る）…100g
- にんじん（せん切り）……30g

Ⓑ
- しょうゆ……大さじ½
- 酒……大さじ2
- 砂糖……小さじ½
- オイスターソース……大さじ½
- 豆板醤……小さじ½
- 片栗粉……小さじ1
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉にかるく塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹ 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③をのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ いため物 ▶ 鶏肉ときのこの中華いため で加熱し、かき混ぜる。

鶏肉ときのこの中華いためのコツ

●一度に作れる分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

応用155 豚肉ときのこの中華いため

鶏もも肉を豚肉（80g・薄切り、ひとくち大に切る）に換え、**鶏肉ときのこの中華いため**を参照して加熱する。

オート156 豚肉とキャベツの辛みそいため（ホイコウロウ）

オート調理｜加熱時間の目安 約18分

調理分類 いため物 豚肉とキャベツの辛みそいため
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.60



材料（2～3人分）

豚ロース肉（薄切り、ひとくち大に切る）……100g

Ⓐ
- キャベツ（ひとくち大に切る）100g
- にんじん（薄切り）……50g
- ピーマン（種を取り、乱切り）……2個
- 長ねぎ（5mm巾のナナメ切り）…50g

Ⓑ
- みそ……大さじ1
- 酒……大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 豆板醤……小さじ½
- 片栗粉……小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚肉にかるく塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹ 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③をのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ いため物 ▶ 豚肉とキャベツの辛みそいため で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそいためのコツ

●一度に作れる分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

応用156 鶏肉とキャベツの辛みそいため

豚肉を鶏もも肉（100g・そぎ切り、ひとくち大に切る）に換え、**豚肉とキャベツの辛みそいため**を参照して加熱する。

オート157 牛肉とピーマンの細切りいため（チンジャオロウスー）

オート調理 | 加熱時間の目安　約18分

調理分類
いため物
牛肉とピーマンの細切りいため

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
満水

➔P.60



材料（2～3人分）

牛もも肉（細切り）……………150g
Ⓐ ピーマン（種を取り、タテに細切り）・4個
Ⓐ たけのこ水煮（細切り）……… 50g
Ⓑ しょうゆ ……………… 小さじ1
Ⓑ オイスターソース ……… 大さじ1
Ⓑ 酒 ………………………… 大さじ1
Ⓑ 砂糖 ……………………… 小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
Ⓑ 片栗粉 …………………… 小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 牛もも肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹ 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③をのせ、テーブルプレートに置き 調理分類▶いため物▶牛肉とピーマンの細切りいため で加熱し、かき混ぜる。

牛肉とピーマンの細切りいためのコツ

●一度に作れる分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.66

応用157 豚肉とピーマンの細切りいため

牛もも肉を豚肉（150g・薄切り、ひとくち大に切る）に換え、牛肉とピーマンの細切りいためを参照して加熱する。

オート158 ニラレバいため

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

調理分類
いため物
ニラレバいため

スチーム
レンジ

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

➔P.60



材料（2～3人分）

豚レバー（ひとくち大に切る）……200g
Ⓐ 酒 ……………………………大さじ1
Ⓐ しょうが汁 …………………大さじ1
Ⓐ 片栗粉 ………………………大さじ1
ニラ（5cm長さに切る）…1束(約100g)
玉ねぎ（薄切り）………小½個(約50g)
黄パプリカ（薄切り）………………50g
もやし…………………………………100g
Ⓑ しょうが（みじん切り）………大さじ1
Ⓑ にんにく（みじん切り）………大さじ1
Ⓑ しょうゆ……………………大さじ1
Ⓑ オイスターソース……………大さじ1
Ⓑ 酒 ……………………………小さじ2
Ⓑ 砂糖……………………………小さじ1
Ⓑ ごま油 …………………………小さじ1
Ⓑ 塩 ………………………………小さじ⅓

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけこみ15分以上おく。
❸ ②の汁気をかるく切ってからポリ袋（市販）に入れる。Ⓑとニラ以外の材料もすべて入れかるく混ぜ合わせる。
❹ ニラの½量を、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に広げ、その上にポリ袋から取り出した③をのせる。さらに残りのニラを広げてのせる。
❺ ④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせる様にしてテーブルプレートに置き 調理分類▶いため物▶ニラレバいため で加熱し、かき混ぜる。

ニラレバいためのコツ

●一度に作れる分量は0.8倍～表示の分量です。
●加熱が足りなかったときは 皿にうつしかえラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63

オート159 ニラ肉いため

オート調理 | 加熱時間の目安　約11分

調理分類
いため物
ニラ肉いため

スチーム
レンジ

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

➔P.60



材料（2～3人分）

豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…200g
Ⓐ 酒 ……………………………大さじ1
Ⓐ 塩、こしょう…………………各少々
Ⓐ 片栗粉 ………………………大さじ1
ニラ（5cm長さに切る）…1束(約100g)
もやし…………………………………100g
玉ねぎ（薄切り）………小½個(約50g)
にんじん（せん切り）………………50g
しょうが（せん切り）………………少々
Ⓑ ごま油 ………………………小さじ1
Ⓑ 豆板醤 ………………………小さじ½
Ⓑ みりん ………………………小さじ2
Ⓑ 酒 ……………………………小さじ2
Ⓑ しょうゆ……………………大さじ1
Ⓑ オイスターソース……………大さじ1
Ⓑ 鶏がらスープの素(顆粒)………小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 肉にⒶをもみこんで下味をつけておく。
❸ 合わせたⒷをポリ袋（市販）に入れ、②とニラ以外の材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
❹ ニラの½量を、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に広げ、その上に③をのせる。残りのニラを上に広げてのせる。
❺ ④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせる様にしてテーブルプレートに置き 調理分類▶いため物▶ニラ肉いため で加熱し、かき混ぜる。

ニラ肉いためのコツ

●一度に作れる分量は0.8倍～表示の分量です。
●加熱が足りなかったときは 皿にうつしかえラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63

オート160 豚キムチいため

オート調理 | 加熱時間の目安　約11分

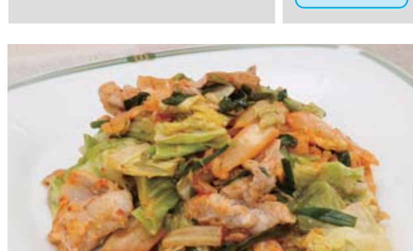
調理分類
いため物
豚キムチいため

スチーム
レンジ

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

➔P.60



材料（2～3人分）

豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）・150g
Ⓐ しょうが汁 …………………小さじ1
Ⓐ 酒……………………………………少々
白菜キムチ（ひとくち大に切る）……………150g
万能ねぎ（3cmに切る）……………50g
キャベツ（ひとくち大に切る）……………100g
Ⓑ ごま油 ………………………小さじ1
Ⓑ しょうゆ……………………大さじ½
Ⓑ みりん ………………………大さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚バラ肉にⒶをもみ込んでおく。キムチは汁気をかるく切っておく。
❸ ②と野菜、合わせたⒷをかるく混ぜ合わせておき、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に広げてのせる。
❹ ③にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせる様にしてテーブルプレートに置き 調理分類▶いため物▶豚キムチいため で加熱し、かき混ぜる。

豚キムチいためのコツ

●一度に作れる分量は0.8倍～表示の分量です。
●加熱が足りなかったときは 皿にうつしかえラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63

オート161 蒸し野菜いため

オート調理 | 加熱時間の目安　約11分

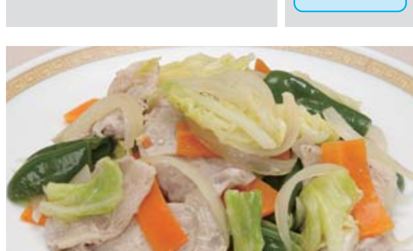
調理分類
いため物
蒸し野菜いため

スチーム
レンジ

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

➔P.60



材料（2～3人分）

野菜ミックス（約250gの物）
………………………………… 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）
………………………………… 100g
Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各少々
Ⓐ しょうゆ………………… 大さじ½
Ⓐ オリーブ油 ……………… 大さじ1
Ⓐ 水 ………………………… 大さじ1
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷合わせたⒶをポリ袋（市販）に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
❸肉に塩、こしょうをかけてオーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を上にのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類▶いため物▶蒸し野菜いため で加熱する。

蒸し野菜いためのコツ

●**分量は**
0.5～1.3倍量です。
●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート162 ブロッコリーの蒸しいため

オート調理 | 加熱時間の目安　約12分

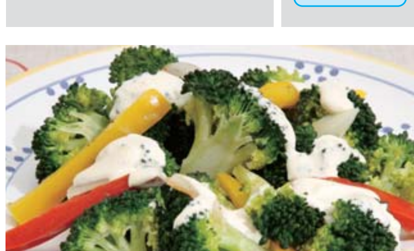
調理分類
いため物
ブロッコリーの蒸しいため

スチーム
レンジ

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

➔P.60



材料（2～3人分）

ブロッコリー（小房にわける）……… 400g
赤パプリカ（1cm巾の細切り）……… 40g
黄パプリカ（1cm巾の細切り）……… 40g
にんにく（薄切り）………………… ½片
Ⓐ 塩、こしょう………………各少々
Ⓐ オリーブ油 ……………………大さじ1
Ⓐ 水 ……………………………大さじ1
Ⓑ マヨネーズ ……………………大さじ2
Ⓑ ヨーグルト ……………………大さじ2
Ⓑ 塩、こしょう………………各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 合わせたⒶをポリ袋(市販) に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
❸ 脚を閉じ、オーブンシートを敷いたグリル皿にポリ袋から取り出した②を広げ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせる様にしてテーブルプレートに置き、調理分類▶いため物▶ブロッコリーの蒸しいため で加熱する。
❹ Ⓑを合わせてかける。

ブロッコリーの蒸しいためのコツ

●一度に作れる分量は0.5倍～表示の分量です。
●加熱が足りなかったときは 皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63

オート 163 ジンギスカン

オート調理 加熱時間の目安　約22分

調理分類
いため物
ジンギスカン

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
満水

➔P.60

材料（2〜3人分）
ジンギスカン用羊肉（薄切り）… 300g
ジンギスカン用タレ（市販の物）
…………………………… 大さじ5
長ねぎ、ピーマン、キャベツ、
かぼちゃ、玉ねぎなど合わせて
…………………… 200〜250g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分〜1時間くらいおく。
❸野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふる。



❹脚を開いたグリル皿に野菜と肉を交互に重ねテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ いため物 ▶ ジンギスカン で加熱する。

ジンギスカンのコツ
●一度に作れる分量は0.8倍〜表示の分量です。
●加熱が足りなかったときは 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート 164 白滝とえのきだけのいり煮

オート調理 加熱時間の目安　約5分

調理分類
いため物
白滝とえのきだけのいり煮

レンジ800W
加熱時間
約1分40秒
（下ごしらえ）
レンジ

テーブルプレート

給水タンク
空

➔P.60



材料（2〜4人分）
白滝………………………… 1個（約200g）
えのきだけ………… 小1袋（約100g）
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
　みりん…………………… 大さじ½
　砂糖、ごま油 ……… 各小さじ1弱
削りがつお、七味とうがらし … 各適量

作りかた
❶ 白滝は洗ってザク切りにし、深めの皿に広げ レンジ800W 約1分40秒 加熱して水気を切る。
❷ えのきだけは石づきを取り、2つに切って①に入れ、Ⓐを加えて混ぜる。
❸ オーブンシートで落としぶた ➔P.216（スープのコツ参照）をして 調理分類 ▶ いため物 ▶ 白滝とえのきだけのいり煮 で加熱し、削りがつお、七味とうがらしを加えて混ぜる。
• 加熱が足りなかったときは、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート 165 きんぴらごぼう

オート調理 加熱時間の目安　約10分

調理分類
いため物
きんぴらごぼう

レンジ

テーブルプレート

給水タンク
空

➔P.60



材料（2〜3人分）
ごぼう（せん切りにし、酢水につける）
…………………………………… 100g
ピーマン（せん切り）……………… 1個
にんじん（せん切り）……………… 30g
Ⓐ 砂糖………………………… 大さじ1½
　しょうゆ …………………… 大さじ1
　塩………………………… 小さじ⅓
　酒………………………… 大さじ2
　みりん …………………… 大さじ⅔
　ごま油 …………………… 小さじ1

作りかた
❶ 耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたⒶを加えて混ぜ、オーブンシートで落としぶた ➔P.216（スープのコツ参照）をする。
❷ テーブルプレートの中央に置き、調理分類 ▶ いため物 ▶ きんぴらごぼう で加熱し、落としぶたを取ってかき混ぜる。
• 加熱が足りなかったときは、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

応用 165 うど皮のきんぴら

加熱時間の目安　約10分



材料（2〜3人分）
うどの皮 ………………………… 100g
酢 ………………………………… 少々
ピーマン（せん切り）……………… 1個
にんじん（せん切り）……………… 30g
Ⓐ サラダ油 ………………… 大さじ½
　しょうゆ ………………… 大さじ1
　みりん …………………… 小さじ1
　砂糖、酒 ……………… 各小さじ½

作りかた
❶ うどの皮は4cm長さのせん切りにし、酢水につけておく。
❷ 耐熱ガラスボウルに水気を切ったうどの皮とピーマン、にんじんを入れて混ぜ、合わせたⒶを加えて混ぜ、オーブンシートで落としぶた ➔P.216（スープのコツ参照）をする。
❸ テーブルプレートの中央に置き、調理分類 ▶ いため物 ▶ きんぴらごぼう で加熱し、かき混ぜる。
• 加熱が足りなかったときは、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63



オート 166 簡単いため物

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷小さめのポリ袋（市販）に材料全部を入れてよくふって味をなじませ、ポリ袋から取り出しアルミケース（マドレーヌ用）4枚に分け、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 調理分類 ▶ いため物 ▶ 簡単いため物 で加熱し、かき混ぜる。

オート調理 加熱時間の目安　約13分

調理分類
いため物
簡単いため物

過熱水蒸気
オーブン
グリル

黒皿　上段
テーブルプレート

給水タンク
満水

➔P.60

材料（4個分）
キャベツ（あらめのせん切り）
…………………………………… 160g
赤パプリカ（せん切り）…………… 適量
ベーコン（1cm幅に切る）………… 2枚
塩、こしょう ……………………… 各少々
サラダ油 ………………………… 小さじ2

オート 167 厚揚げと豚肉の豆板醤いため



作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、薄切りにする。豚肉はひとくち大にし、塩、こしょうをして片栗粉をもみ込む。
❸合わせたⒶをポリ袋（市販）に入れ、②とアスパラガス、長ねぎ、にんにく、しょうがを入れて、かるく混ぜ合わせる。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷く。その上に③をポリ袋から取り出し広げてのせる。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせる様にしてテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ いため物 ▶ 厚揚げと豚肉の豆板醤いため で加熱し、かき混ぜる。

オート調理 加熱時間の目安　約10分

調理分類
いため物
厚揚げと豚肉の豆板醤いため

スチーム
レンジ

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

➔P.60

材料（2人分）
厚揚げ…………………………… 200g
豚もも薄切り肉………………… 100g
塩、こしょう …………………… 各少々
片栗粉…………………………… 小さじ2
アスパラガス（乱切り）…… 4本（約100g）
長ねぎ（ナナメ薄切り）……¼本（約25g）
にんにく（みじん切り）……………… ½片
しょうが（みじん切り）…………… ¼かけ
Ⓐ 豆板醤、砂糖 ………… 各小さじ⅔
　しょうゆ ………………… 大さじ1
　酒 ………………………… 小さじ1
　片栗粉 …………………… 小さじ1
　ごま油 ……………………… 少々

厚揚げと豚肉の豆板醤いためのコツ
●**分量は**
1回に焼ける分量は表示の分量の0.8〜表示の分量です。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

グラタン

オート 168 マカロニグラタン



オート調理 加熱時間の目安（4皿分）約18分

調理分類 ▶ グラタン ▶ マカロニグラタン
レンジ 800W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60

材料（4人分）

マカロニ……………………………80g
Ⓐ
- 鶏もも肉（1cm角切り）……100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）……8尾（約100g）
- 玉ねぎ（薄切り）… ½個（約100g）
- マッシュルーム缶（スライス）………………小1缶（約50g）
- バター……………………… 25g
- 塩、こしょう …………… 各少々

ホワイトソース …………… カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量）……… 80g

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 800W 約4分 で加熱し、マカロニと合わせる。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺ ④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ グラタン ▶ マカロニグラタン で加熱する。

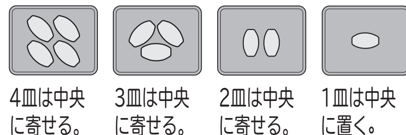
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63


注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

手動 市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動調理で焼きます。
アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ 34～46分 で加熱する。


4皿は中央に寄せる。　3皿は中央に寄せる。　2皿は中央に寄せる。　1皿は中央に置く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。
（容器変形の原因になります。）

※グリル皿に並べて マカロニグラタン で加熱しないでください。
（火花（スパーク）の原因になります。）

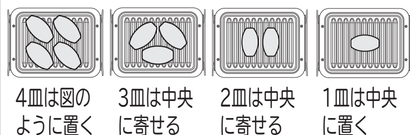
「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」 ➔P.67

グラタンのコツ

●分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
金属製の容器は使わない。
耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。

●焼くときの皿の置きかたは
グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。


4皿は図のように置く　3皿は中央に寄せる　2皿は中央に寄せる　1皿は中央に置く

●焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。➔P.63

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかった時は
手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながらさらに加熱します。
➔P.67

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ換えてさらに加熱します。

●冷凍グラタンは マカロニグラタン では焼けません。
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

手動 ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

オート 169 野菜のグラタン



オート調理 加熱時間の目安　約16分

調理分類 ▶ グラタン ▶ 野菜のグラタン
葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60

材料（直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

かぼちゃ（ひとくち大に切る）……………………¼個（約200g）
カリフラワー（小房に分ける）……………………小1株（約200g）
塩、こしょう…………………… 各少々
玉ねぎ（薄切り）………¼個（約50g）
ベーコン（1cm巾に切る）………… 2枚分
ホワイトソース（材料・作りかた ➔P.154）……………………………カップ2
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量）…………… 70g

作りかた

❶ かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは 解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で、カリフラワーは仕上がり調節 弱 で、かために加熱し、かるく塩、こしょうをしておく。
❷ 焼き皿にホワイトソースの⅓量を敷き、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ グラタン ▶ 野菜のグラタン で加熱する。

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」 ➔P.58

オート 170 ほうれん草とかきのグラタン

オート調理 加熱時間の目安　約18分

調理分類 ▶ グラタン ▶ ほうれん草とかきのグラタン
葉・果菜の下ゆで
レンジ 600W 加熱時間　約5分（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60

材料（4人分）

ほうれん草 ……………………400g
かき（むき身）…………………300g
えび（むき身）…………………150g
生しいたけ ……………………中4枚
白ワイン ………………………大さじ4
レモン汁、バター …………… 各少々
香辛料（ローリエ、セロリの葉など）……………………………… 少々
ホワイトソース（材料・作りかた ➔P.154）……………………………… カップ2
粉チーズ ……………………… 適量
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた

❶ ほうれん草は洗ってラップで包み、解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱して冷水に取り、水気を固く絞って5cmの長さに切る。
❷ かきは薄い塩水でサッと洗って水気を切り、えびは背わたを取って塩水で洗い、水気を切ってからそれぞれに塩、こしょうをする。生しいたけはサッと洗って石づきを取り、4つくらいに切る。
❸ 浅い容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、おおいをする。
❹ レンジ 600W 約5分 で加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておく。
❺ ホワイトソースに④の蒸し汁（約100mL）を混ぜる。
❻ バター（分量外）を塗ったグラタン皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースをかけ、チーズをふりかけ、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ グラタン ▶ ほうれん草とかきのグラタン で加熱する。

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63
「葉・果菜の下ゆで の使いかた」 ➔P.58

オート 171 なすとトマトのグラタン

オート調理 加熱時間の目安　約17分

調理分類 ▶ グラタン ▶ なすとトマトのグラタン
レンジ 800W 加熱時間 約1分40秒（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

なす（7～8mm厚さに切り、塩水につける）…………………… 2個（約140g）
サラダ油 …………………… 大さじ2
トマト ……………大1個（約200g）
牛ひき肉 ………………………… 150g
Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）………………………¾個（約150g）
- バター ……………………… 20g

塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）…………………………………… 60g

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除く。
❸ Ⓐを焼き皿に入れて レンジ 800W 約1分40秒 で加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
❹ 容器にバター（分量外）を塗って③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
❺ ④を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ グラタン ▶ なすとトマトのグラタン で加熱する。

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

冷凍から焼き物

オート172 えびのドリア

オート調理 加熱時間の目安 約16分

調理分類 グラタン えびのドリア ➔P.60
レンジ 800W 加熱時間 約2分20秒
レンジ 200W 加熱時間 約1分
レンジ 800W 加熱時間 約50秒（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空



材料（4人分・直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

Ⓐ
- むきえび（背わたを取る）…… 150g
- 玉ねぎ（みじん切り）…… ⅓個（約70g）
- 生しいたけ（薄切り）…… 3枚
- バター …… 20g

ホワイトソース（材料・作りかた ➔P.154） …… カップ1
ごはん …… 300g
バター …… 10g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズを適量）…… 60g

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ800W 約2分20秒 加熱し、ホワイトソースであえる。
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ200W 約1分 加熱し、溶かす。
❸ ②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（分量外）をして レンジ800W 約50秒 加熱する。
❹ バター（分量外）を塗った容器に③を入れ、①をのせ、上にチーズをふる。

❺ ④ を脚を開いたグリル皿の中央にのせテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ グラタン ▶ えびのドリア で加熱する。

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。 ➔P.67

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート173 キャベツと豚肉のグラタン

オート調理 加熱時間の目安 約17分

調理分類 グラタン キャベツと豚肉のグラタン ➔P.60
レンジ 800W 加熱時間 3～4分（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空



材料（2人分・直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

キャベツ（ひとくち大に切る）… 250ｇ

Ⓐ
- 水 …… カップ½
- 固形ブイヨン …… ½個
- 塩、こしょう …… 少々

牛乳 …… 大さじ4
豚肩ロース肉（1cm厚さの物） …… 1枚（約200ｇ）
塩、こしょう …… 各少々
白ワイン …… 大さじ1
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物） …… 100ｇ

作りかた

❶ 耐熱ガラスボウルにキャベツとⒶを入れ、かるくラップをして レンジ800W 3～4分 加熱し、牛乳を加えて混ぜあら熱を取る。豚肉は1cm巾に切っておく。
❷ 薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に①のキャベツと、塩、こしょうした豚肉を交互に重ね、①のスープをすべて加えて上にチーズを散らす。
❸ 脚を開いたグリル皿に②をのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ グラタン ▶ キャベツと豚肉のグラタン で加熱する。

- 1回に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。 ➔P.67

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート174 ハンバーグ（冷凍）

オート調理 加熱時間の目安 約21分

調理分類 冷凍から焼き物 ハンバーグ（冷凍） ➔P.60
レンジ800W 加熱時間 約1分50秒（下ごしらえ）
レンジ グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空



材料（2～3人分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り） …… 中½個（約100g）
- バター …… 15g

Ⓑ
- 合びき肉 …… 300g
- パン粉 …… カップ¾（約30g）
- 牛乳 …… 大さじ3
- 卵（溶きほぐす） …… 1個
- 塩 …… 小さじ1/2弱

トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋 …… 1枚

作りかた

【下ごしらえ】
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さを1.5～2cmにし、小判形にして中央をくぼませる。
❸冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ肉を置き密閉する。肉どうしが付かないようにして、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.161 を参照して冷凍する。

【焼く】
保存袋から肉を取り出し、平らな面を下にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ ハンバーグ（冷凍） で加熱する。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート175 鶏の照り焼き（冷凍）

オート調理 加熱時間の目安 約19分

調理分類 冷凍から焼き物 鶏の照り焼き（冷凍） ➔P.60
レンジ グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空



材料（3～4人分）

鶏胸肉またはもも肉（皮つき） …… 2枚（約500g）

Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- しょうが汁 …… 少々

28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋 …… 1枚

作りかた

【下ごしらえ】
❶ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れる。合わせたⒶを冷凍保存袋（市販）に入れ、そこに肉も入れて密閉し上下を返しながらⒶをなじませる。
❷冷凍保存袋より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中の鶏肉の皮が付いていない方にくっつけておく。肉どうしが付かないように皮を上にして並べ、保存袋を密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.161 を参照して冷凍する。

【焼く】
保存袋から肉を取り出し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 鶏の照り焼き（冷凍） で加熱する。

オート176 鶏のから揚げ（冷凍）

オート調理 加熱時間の目安 約20分

調理分類 冷凍から焼き物 鶏のから揚げ（冷凍） ➔P.60
レンジ グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空



材料（2～3人分）

鶏もも肉（1枚約250gの物） …… 2枚

Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1½
- しょうが（すりおろす） …… 小さじ1½
- にんにく（すりおろす） …… 小さじ1½
- こしょう …… 少々

片栗粉 …… 大さじ1
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋 …… 1枚

作りかた

【下ごしらえ】
❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❷①の汁気をかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❸冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ肉を置き、肉どうしが付かないように皮を上にして並べ密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.161 を参照して冷凍する。

【焼く】
保存袋から肉を取り出し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 鶏のから揚げ（冷凍） で加熱する。

ハンバーグ（冷凍から焼き物）のコツ

●分量は
1回に焼ける分量は2～4個です。
●生地の作りかたは
分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、上手に焼けない場合があります。記載の分量は守りましょう。
●加熱が足りなかったときは
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。 ➔P.66
●冷凍しないで焼くときは
ハンバーグ ➔P.98 を参照して加熱します。

鶏の照り焼きのコツ

●分量は
1回に焼ける分量は1～2枚です。
●グリル皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●加熱後のテーブルプレートを取り出すときは
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。
●加熱が足りなかったときは
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。 ➔P.66
●冷凍しないで焼くときは
鶏の照り焼き ➔P.103 を参照して加熱します。

鶏のから揚げのコツ

●分量は
1回に焼ける分量は6～12個分です。
●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 強 にします。
●市販のから揚げ粉
Ⓐと片栗粉の換わりに使うと便利です。から揚げ粉の分量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
●グリル皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●加熱が足りなかったときは
手動 グリル で様子を見ながら加熱します。 ➔P.66
●冷凍しないで焼くときは
鶏のから揚げ ➔P.145 を参照して加熱します。

オート 177 塩ざけ（冷凍）

オート調理	加熱時間の目安　約20分
調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 塩ざけ（冷凍） ➔P.60	オーブン グリル
黒皿　上段	給水タンク　空

材料（4切れ分）
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）…… 4切れ
28×27cmのシッパー付き冷凍保存袋 …… 1枚

作りかた【下ごしらえ】
冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ皮を上にして塩ざけを置き、塩ざけどうしが付かないようにして並べて密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.161 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗る。保存袋から塩ざけを取り出し、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❷テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ 調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 塩ざけ（冷凍） で加熱する。

オート 179 あじの開き（冷凍）

オート調理	加熱時間の目安　約18分
調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ あじの開き（冷凍） ➔P.60	オーブン グリル
黒皿　上段	給水タンク　空



材料（4切れ分）
あじの開き（1枚100～120gの物）……… 2枚
28×27cmのシッパー付き冷凍保存袋 …… 1枚

作りかた
【下ごしらえ】
冷凍保袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へあじの開きを置いて密閉し、あじの開きどうしが付かないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.161 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗る。保存袋からあじの開きを取り出し、黒皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❷テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ 調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ あじの開き（冷凍） で加熱する。

オート 178 塩さば（冷凍）

オート調理	加熱時間の目安　約27分
調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 塩さば（冷凍） ➔P.60	オーブン グリル
黒皿　上段	給水タンク　空



材料（4切れ分）
塩さばの切り身（1切れ約100gの物）…… 4切れ
28×27cmのシッパー付き冷凍保存袋 …… 1枚

作りかた
【下ごしらえ】
冷凍保袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ皮を上にして塩さばを置き、塩さばどうしが付かないようにして並べて密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.161 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗る。保存袋から塩さばを取り出し、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❷テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ 調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 塩さば（冷凍） で加熱する。

オート 180 ぶりの照り焼き（冷凍）



オート調理	加熱時間の目安　約22分
調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ ぶりの照り焼き（冷凍） ➔P.60	レンジ 500W 加熱時間 20～30秒 / オーブン グリル
黒皿　上段	給水タンク　空

材料（4切れ分）
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）…… 4切れ
Ⓐ しょうゆ、みりん …… 各大さじ1
　 砂糖 …… 小さじ½
たれ
Ⓑ しょうゆ …… 大さじ2
　 みりん …… 大さじ2
28×27cmのシッパー付き冷凍保存袋 …… 1枚

作りかた
【下ごしらえ】
❶ 冷凍保存袋（市販）にⒶを入れて混ぜる。ぶりの水気をふき取り、保存袋に入れて密閉し上下を返しながらⒶをなじませる。
❷ 冷凍保存袋より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、ぶりの下にオーブンシートを敷いてぶりどうしが付かないようにして並べ、密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージングのコツ）** ➔P.161 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶ 深めの容器にⒷのたれを合わせて入れ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 500W 20～30秒 で加熱する。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗る。保存袋からぶりを取り出して黒皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸ テーブルプレートを取り外し、②を上段に入れ 調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ ぶりの照り焼き（冷凍） で加熱する。
❹ 加熱後、①のたれをぶりに塗る。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート 181 野菜のオーブン焼き（冷凍）



オート調理	加熱時間の目安　予熱 約8分　約19分
調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 野菜のオーブン焼き（冷凍） ➔P.60	スチーム レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
テーブルプレート　上段	給水タンク　満水

材料（4人分）
かぼちゃ、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて …… 500g
塩、こしょう …… 各少々
オリーブ油、水 …… 各大さじ1
28×27cmのシッパー付き冷凍保存袋 …… 1枚

作りかた
【下ごしらえ】
❶ 野菜をひとくち大または薄めに切ってポリ袋（市販）に入れ、塩、こしょう、オリーブ油、水を加え、密閉して上下を返しながらなじませる。
❷ 冷凍保存袋より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、野菜の下にオーブンシートを敷いて、袋の中で野菜どうしが重ならないようにして並べ、密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.161 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 空のテーブルプレートを上段に入れ 調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 野菜のオーブン焼き（冷凍） に設定してスタートし、予熱する。
❸ 保存袋から野菜を取り出し、用意しておく。
❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❺ テーブルプレートに野菜を広げてのせ、上段に入れて加熱する。

オート182 野菜の肉巻き焼き（冷凍）

オート調理 予熱 約８分 / 加熱時間の目安 約21分

調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 野菜の肉巻き焼き（冷凍）（予熱あり） ➔P.60
スチーム レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
テーブルプレート 上段
給水タンク 満水



材料（４人分）
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）… 300g
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山いもなどの野菜 ……約250ｇ
塩、こしょう…………………………各少々
28×27cmのシッパー付き冷凍保存袋 ……………………………………1枚

作りかた

【下ごしらえ】
❶ 各野菜を５cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❷ 広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
❸ 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ肉巻きを置き密閉する。袋の中で肉巻きどうしが付かないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.161 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 空のテーブルプレートを上段に入れ 調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 野菜の肉巻き焼き（冷凍） にしてスタートし、予熱する。
❸ 保存袋から肉巻きを取り出し用意しておく。
❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❺ テーブルプレートに肉巻きを広げてのせ上段に入れて加熱する。

オート183 焼きおにぎり（冷凍）



オート調理 加熱時間の目安 約27分

調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 焼きおにぎり（冷凍） ➔P.60
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（8個分）
ごはん……………………………… 640g
Ⓐ しょうゆ………………… 小さじ2
　 砂糖……………………… 小さじ⅓
　 みりん…………………… 小さじ⅓
28×27cmのシッパー付き冷凍保存袋 ……………………………1枚

作りかた

【下ごしらえ】
❶ ごはんを8等分して、厚さが2～3cmになるようにおにぎりを8個（1個約80ｇ）つくる。おにぎりの両面に合わせたⒶを塗る。
❷ 冷凍保存袋（市販）の中でおにぎりどうしが付かないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.161 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 袋からおにぎりを取り出して、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 焼きおにぎり（冷凍） で加熱する。

焼きおにぎりのコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量は4～8個です。

●**おにぎりの作りかたは**
ごはんは炊き上がったあとあら熱を取り、まだあたたかいうちにおにぎりを作ると形を整えやすくなります。また上手に焼くため、おにぎりの形や厚さをそろえて作ります。

●**加熱が足りなかったときは**
手動 グリル で様子を見ながら焼きます。➔P.66

●**冷凍しないで焼くときは**
しょうゆ焼きおにぎりまたはみそ焼きおにぎり ➔P.208 を参照して焼きます。

野菜のオーブン焼き（冷凍）、野菜の肉巻き焼き（冷凍）のコツ

●**分量は**
１回に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

●**加熱後のテーブルプレートを取り出すときは**
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

●**加熱が足りなかった時は**
手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

●**冷凍しないで焼くときは**
野菜のオーブン焼き ➔P.113 を参照して焼きます。

冷凍から焼き物 の上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

【1】冷凍する食品は

料理集に掲載されているメニュー ➔P.156~160 、で下ごしらえした食品です。
（市販の冷凍食品は 調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 では焼けません。食品メーカーが指示する加熱方法を目安にして、加熱します。）

【2】一度に焼ける分量は

メニューごとに表示されています。多過ぎたり、少な過ぎたりすると上手に出来ないことがあります。

【3】食品を冷凍する前に

■肉や魚の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。また食品をつけ込んで冷凍する場合も同様に、食品表面の水分をふき取ってからつけ込みます。

■作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、つけ汁や調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、上手に焼けない場合があります。

■つけ汁につけたら時間をおかず、すぐ冷凍します。（**鶏のから揚げを除く**）

【4】食品の冷凍は

■冷凍保存袋（市販）よりも少し小さくオーブンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオーブンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間をあけて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍すると上手に焼けない場合があります。

■冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなり上手に焼けません。

■つけ汁につける場合は、食品と一緒につけ汁ごと冷凍保存袋に入れて冷凍します。（**鶏のから揚げを除く**）

■冷凍は金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、食品の裏面がグリル皿や黒皿にあたって焼けやすくなります。

■冷凍のしかたは、写真を参考にして並べて冷凍します。

ハンバーグ


鶏の照り焼き


鶏のから揚げ


塩ざけ


塩さば


あじの開き


ぶりの照り焼き


野菜のオーブン焼き


野菜の肉巻き焼き


焼きおにぎり


【5】保存期間は

■2～3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと食品の状態が変わり、上手に焼けなくなります。

【6】冷凍室から出したての物を

■溶けかけた食品は、調理分類 ▶ 冷凍から焼き物 では焼けません。

スイーツ

オート184 ココアマカロン



オート調理　予熱　約５分　加熱時間の目安　約30分

調理分類　スイーツ　マカロン　オーブン　（予熱あり）→P.60
黒皿 中・下段　給水タンク 空

材料（黒皿2枚・40枚分）
- Ⓐ アーモンドパウダー……80g
- Ⓐ 粉糖……120g
- Ⓐ ココア……小さじ2
- グラニュー糖……30g
- 卵白……2個分
- 塩キャラメルクリーム……適量

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。
❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖の半量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
❸ ①を②にふるいながら入れ、ゴムべらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまで練り混ぜる。
❹ ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
❺テーブルプレートを取り外し、調理分類▶スイーツ▶マカロンに設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段と下段に入れて加熱する。
❼加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ２枚一組にしてサンドし冷蔵室で冷やす。

応用184 抹茶マカロン

加熱時間の目安　約25分

材料・作りかた

ココアを抹茶（小さじ1）に換えて、ココアマカロンを参照して生地を作り、調理分類▶スイーツ▶マカロン仕上がり調節弱で加熱する。

応用184 桜色のマカロン

加熱時間の目安　約25分

材料・作りかた

ココアを入れず、ココアマカロン作りかた②で、ツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた赤色の食用色素を少しずつ好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンを参照して生地を作り、調理分類▶スイーツ▶マカロン仕上がり調節弱で加熱する。

手動 塩キャラメルクリーム

レンジ500W 加熱時間3～4分
レンジ200W 加熱時間約30秒

材料（マカロン20個分）
- Ⓐ 砂糖……40g
- Ⓐ 水……大さじ1⅓
- 水……小さじ2
- コンデンスミルク……30g
- 塩……少々
- バター（室温に戻す）……15g

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れレンジ500W 3～4分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
❷①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、レンジ200W 約30秒で加熱する。
❸②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63

マカロンのコツ

●**分量は**
黒皿2枚・40枚分でマカロンが20個作れます。
●**生地作りのポイントは**
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまで練り混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
●**加熱が足りなかった時は**
手動オーブン予熱なし１段130℃で様子を見ながらさらに加熱します。→P.67
●**焼きむらが気になるときは**
残り時間5～6分で黒皿の上下を入れ換えてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

オート185 カステラ



オート調理　予熱　約９分　加熱時間の目安　約86分

調理分類　スイーツ　カステラ　（予熱あり）→P.60
レンジ200W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）
スチームオーブン
黒皿 下段　テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（約20×20cm、高さ10cmの型1個分）
- 卵……中7個
- 砂糖……250g
- 小麦粉（強力粉）……180g
- Ⓐ はちみつ……60g
- Ⓐ 牛乳……20g
- ざらめ……大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 新聞紙で型を作る。（新聞紙の型の作りかた）
❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を3～4回に分けて加え、もったりするまで泡立てる（生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態）。
❹ Ⓐをレンジ200W 約1分で加熱し、③に少しずつ加えながら泡立てる。
❺ 調理分類▶スイーツ▶カステラに設定してスタートし、予熱する。
❻ 小麦粉を３回に分けてふるい入れ、そのつどミキサーで混ぜ合わせる。粉が見えなくなり、生地を持ち上げて跡が残るまで2～3分混ぜ合わせる。
❼型に敷いたオーブンシートの上へ、ざらめを散らす。型のふちにつかないようにして⑥の生地を型に流し入れ、ゴムべらなどを使って垂直に立てて生地を切るようにし、タテヨコに5～6回動かして底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして整え、黒皿にのせる。
❽予熱終了音が鳴ったら⑦を下段に入れて加熱する。
❾加熱後、型から出し、アルミホイルを外してあら熱を取る。ラップを長く切って広げ、その上に約20×20cmのオーブンシートをのせる。そこへ加熱した底面を上にして置き、全体をラップで包んで半日以上おいてなじませる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63

カステラのコツ

●**分量は**
約20×20cm、高さ10cmの型1個分が作れます。
●**生地作りのポイントは**
卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。全卵の泡立てかたは“共立て法の作りかた”→P.164を参照します。
●**新聞紙の型は**
アルミホイルを新しい物に換えれば、カステラを3～4回繰り返し焼くことができます。
●**加熱後は**
加熱した底面を上にして置くことでカステラの重みで表面が平らになり、形が整います。ラップで包んでよくなじませると、全体がしっとりとしてきておいしくなります。
●**加熱が足りなかった時は**
手動オーブン予熱なし１段160℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

カステラの新聞紙の型の作りかた（約20×20×高さ8.5cmの型1個分）

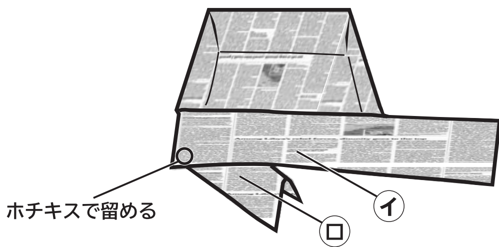
下準備　新聞紙…6～7枚
アルミホイル（30×50cmに切った物）…2枚

1 新聞紙を開いて6～7枚重ね、角を矢印の方向に折る。正方形になるように太線の部分にそって切り、折りたたんだ部分を開く。

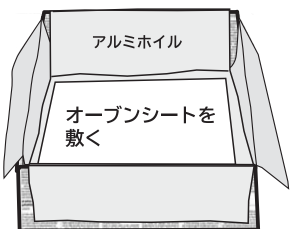
2 重ねた新聞紙がずれないようにし、各辺の端から17cmのところ（太線の部分）にはさみで切り目を入れる。
（図：17cm／底になる部分）

3 17cmの半分のところ（太線の部分）を裏側に折り込む。
（図：裏側に折り込む／17cm／底になる部分）

4 側面を立ち上げて箱状にし、となり合う側面が重なるところは長い部分㋑の端を持ち上げて、短い部分㋺をその中にはさみ込むようにする。はさみ終わったら、重なった角をホチキスで留める。



5 アルミホイルはそれぞれ長い2辺を3～4cmずつ折り、1枚は折り込んだ部分を下にして型に敷く。側面をかるく押さえて、余った両端の部分は型の縁に沿って折り曲げる。残りのアルミホイルを1枚目と交差するようにのせて、同様に敷き、20×20cmに切ったオーブンシートを底に敷く。



オート186 デコレーションケーキ（スポンジケーキ）



オート調理 | 加熱時間の目安　約44分

調理分類 スイーツ スポンジケーキ ➔P.60

レンジ 200W 加熱時間 1～2分（下ごしらえ）

スチーム オーブン

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- 小麦粉（薄力粉）……………………… 90g
- 砂糖………………………………90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）………… 3個
- バニラエッセンス ……………… 少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）…… 小さじ2
- Ⓐ バター………………………… 15g
- ホイップクリーム ……………… 適量
- くだもの（いちごなど） ……… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ200W 1～2分 で加熱して溶かす。（直径18cmの場合、その他は右表 スポンジケーキのコツを参照する。）

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。（別立て法）



❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加え、混ぜる。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 調理分類 ▶ スイーツ ▶ スポンジケーキ で加熱する。

❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた❺から同様にする。



スポンジケーキ のコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❻	スポンジケーキ		
作りかた	❻	仕上がり調節		
作りかた	❻	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約42分	約44分	約49分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

オート187 チーズケーキ



オート調理 | 加熱時間の目安　約48分

調理分類 スイーツ チーズケーキ ➔P.60

レンジ 200W 加熱時間 2～3分 レンジ 100W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）

スチーム オーブン

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- クリームチーズ ……………… 200g
- バター ………………………… 30g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）………… 2個
- 粉砂糖 ………………………… 50g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 25g
- 生クリーム（室温にもどす）……… 30mL
- レモン（皮はおろし、汁と混ぜる）・大さじ1弱

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。

❸ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ200W 2～3分 で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。

❹ バターは容器に入れ レンジ100W 約1分 で加熱して柔らかくした物を③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加える。

❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に２回に分けて加え、さっくりと混ぜる。

❻ ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ 調理分類 ▶ スイーツ ▶ チーズケーキ で加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

• 焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

手動 スフレチーズケーキ



手動調理

手動 レンジ 200W 加熱時間 2～3分（下ごしらえ）

オーブン（予熱あり・1段） 予熱 約6分 150℃ 加熱時間 48～54分 ➔P.68、69

黒皿 下段

給水タンク 空

材料（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）

- Ⓐ クリームチーズ ………… 150g
- Ⓐ バター ………………………… 30g
- 砂糖 ………………………………… 90g
- 卵黄……………………………… 3個分
- 生クリーム（室温にもどす）…… 100mL
- 牛乳 ……………………………… 50mL
- レモン汁 ……………………… 大さじ1
- ブランデー …………………… 大さじ1
- コーンスターチ（ふるう）………… 40g
- 卵白………………………………… 5個分

作りかた

❶ 型の底面にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター（分量外）を塗り、硫酸紙は敷かない。

❷ 耐熱性ガラスのボウルにⒶを入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ200W 2～3分 で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。

❸ ②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。

❺ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

❻ ④に⑤を３回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

❼ ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。

❽ テーブルプレートを取り外し、手動 オーブン 予熱あり 1段 150℃ 48～54分 に設定してスタートし、予熱する。

❾ 予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル２枚を敷き、熱湯（カップ２・分量外）を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れて加熱する。

❿ 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

〔ひとくちメモ〕

• 裏ごししたあんずジャム（大さじ１）をブランデー（小さじ１）で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
• スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63
「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.68、69

オート 188 シフォンケーキ（プレーン）

オート調理　加熱時間の目安　約48分

調理分類 ▶ スイーツ ▶ シフォンケーキ　スチーム オーブン　➔P.60

黒皿 下段　テーブルプレート　給水タンク 満水



材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 …… 4個分
- 卵白 …… 5個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- Ⓑ 水 …… 70mL
- Ⓑ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮（すりおろす）…… 1個分
- サラダ油 …… 60mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、合わせたⒷを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
❸別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
❹②に③の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 調理分類 ▶ スイーツ ▶ シフォンケーキ で加熱する。
❺焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
❻冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
❼中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

応用 188 カプチーノシフォンケーキ



材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 120g
- Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 120g
- Ⓑ ぬるま湯 …… 100mL
- Ⓑ インスタントコーヒー …… 大さじ2⅔
- サラダ油 …… 60mL
- シナモンパウダー …… 小さじ1

作りかた

❶ プレーンの作りかた①～③の要領で作り、②でレモン水の換わりにインスタントコーヒーをぬるま湯で溶いたⒷを入れる。
❷ プレーンの作りかた②の要領で粉を混ぜた後に、シナモンパウダーを加えて混ぜる。
❸ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り④～⑦を参照して加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60ml
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	やや弱 約44分	中 約48分

●卵黄生地の固さは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

●シフォン型は
アルミ製の物を使います。



●生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ち付けて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●焼きが足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら、加熱します。
➔P.67

応用 188 ココアシフォンケーキ

オート調理　加熱時間の目安　約48分

調理分類 ▶ スイーツ ▶ シフォンケーキ　スチーム オーブン　➔P.60

黒皿 下段　テーブルプレート　給水タンク 満水



材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 100g
- Ⓐ ココア …… 20g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 100mL
- サラダ油 …… 60mL

作りかた

❶Ⓐを合わせてふるっておく。プレーン➔P.166の作りかた①～④の要領で作り、②でⒷの換わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。
❷プレーン➔P.166の作りかたと同様に生地を作り④～⑦を参照して加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● ココアの量は、好みで加減してください。

応用 188 抹茶とレーズンのシフォンケーキ

オート調理　加熱時間の目安　約48分

調理分類 ▶ スイーツ ▶ シフォンケーキ　スチーム オーブン　➔P.60

黒皿 下段　テーブルプレート　給水タンク 満水



材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 120g
- Ⓐ 抹茶 …… 10g
- Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 110mL
- サラダ油 …… 60mL
- レーズン …… 80g

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。
❷ プレーン➔P.166の作りかた①～③の要領で作り、②でⒷの換わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。
❸ プレーン➔P.166の作りかた④の要領で生地を作り、最後にレーズンをパラパラと入れ、かるくゴムべらで混ぜ合わせる。
❹プレーン➔P.166の作りかたと同様に生地を作り④～⑦を参照して加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

応用 188 抹茶と小豆のシフォンケーキ

レーズンの換わりに甘納豆（小豆）を加える。

オート 189 キャロットケーキ

オート調理　加熱時間の目安　約26分

調理分類 ▶ スイーツ ▶ キャロットケーキ　オーブン　➔P.60

黒皿 中段　給水タンク 空



材料（直径18cmの金属製リング型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- Ⓐ シナモン …… 小さじ⅔
- Ⓐ 塩 …… 少々
- にんじん（すりおろしてかるく水気を切った物）…… 80g
- Ⓑ 卵 …… 1½個
- Ⓑ 砂糖 …… 80g
- Ⓑ サラダ油 …… 80mL
- 粉砂糖 …… 適量

作りかた

❶型に薄くバター（分量外）を塗り、小麦粉（分量外）をかるくふっておく。
❷ボウルにⒷを入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、にんじんを加えてよく混ぜる。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜる。
❸ ①の型に②を一気に流し入れ、黒皿にのせる。
❹テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、調理分類 ▶ スイーツ ▶ キャロットケーキ で加熱する。
❺焼き上がったら型から出し、冷ましてから粉砂糖をふる。

キャロットケーキのコツ

●1回に焼ける分量は
直径18cmの金属製リング型1個です。

●焼きが足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.67

オート 190 ロールケーキ（プレーン）

オート調理	予熱　約５分 加熱時間の目安　約16分
調理分類 スイーツ ロールケーキ （予熱あり） →P.60	レンジ200W 加熱時間 １～２分 （下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段	給水タンク 空



材料（黒皿1枚分）
- 小麦粉（薄力粉）……80g
- 砂糖……80g
- 卵（溶きほぐす）……４個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳……大さじ１½
- Ⓐ バター……大さじ1強（約15g）
- あんずジャム（粒のある物は裏ごす）……適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷Ⓐを合わせて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ200W 1～2分 で加熱し、溶かす。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❺ テーブルプレートを取り外し、調理分類▶スイーツ▶ロールケーキ に設定してスタートし、予熱する。
❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて加熱する。
❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
❾ 生地を裏返してナイフで１～２cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは２cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にしてしばらく置いてから切る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63

ロールケーキのコツ

●**1回に焼ける分量は**
黒皿1枚分です。

●**生地作りのポイントは**
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは"共立て法の作りかた"→P.164 を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●**紙をはがすときは**
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●**まわりの固さが気になるとき**
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●**ジャムを塗るときは**
向こう側２cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

●**2段で焼くときは手動調理で**
- オート調理ではできません。
- 材料は2倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた②のとき 約3分 加熱します。作りかた⑤のときはテーブルプレートを取り外し、手動 オーブン 予熱あり 2段 160℃ 20～25分にして、予熱をしてから中段と下段に入れ加熱します。→P.68、69
　上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

- 焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

応用 190 モカロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、コーヒー液（インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く）を加える。

応用 190 抹茶ロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、抹茶液（抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く）を加える。

オート 191 ブラウニー

オート調理	予熱　約８分 加熱時間の目安　約24分
調理分類 スイーツ ブラウニー （予熱あり） →P.60	レンジ200W 加熱時間 ５～６分 （下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段	給水タンク 空



材料（黒皿１枚分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……250g
- Ⓐ ココア……50g
- Ⓐ ベーキングパウダー‥小さじ1強
- 砂糖……150g
- バター（室温にもどす）……150g
- 卵（溶きほぐす）……3個
- チョコレート……100g
- Ⓑ レーズン（ぬるま湯でもどす）100g
- Ⓑ くるみ（あらみじん切り）…150g
- バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 28cm巾のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。
❷オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2～3重にして立てて型を安定させる。
❸アルミホイルの表面に少しバター（分量外）を塗って①のオーブンシートを付ける。
❹チョコレートは砕いて容器に入れて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
❺ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。
❻Ⓑを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。
❼ テーブルプレートを取り外し、調理分類▶スイーツ▶ブラウニー に設定してスタートし、予熱する。
❽ ⑥を型に流し入れ、表面を平らにする。
❾ 予熱終了音が鳴ったら⑧を中段に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63

オート 192 マドレーヌ

オート調理	予熱　約５分 加熱時間の目安　約20分
調理分類 スイーツ マドレーヌ （予熱あり） →P.60	レンジ200W 加熱時間 ３～４分 （下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段	給水タンク 空



材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分）
- 小麦粉（薄力粉）……100g
- 砂糖……100g
- バター……100g
- 卵（溶きほぐす）……2½個
- Ⓐ レモン汁……大さじ½
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）…½個分

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。
❷ バターは容器に入れて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ200W 3～4分 で加熱する。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❹③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
❺ テーブルプレートを取り外し、調理分類▶スイーツ▶マドレーヌ に設定してスタートし、予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 1回に焼ける分量は、直径8cmの金属製マドレーヌ型10個までです。
- 溶かしバターはあたたかい物を使います。

- 焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

「レンジ加熱の使いかた」→P.63

オート 193 パウンドケーキ（プレーン）



オート調理	予熱　約５分 加熱時間の目安　約45分
調理分類 スイーツ パウンドケーキ （予熱あり） →P.60	オーブン
黒皿 中段	給水タンク 空

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー…小さじ½
- 砂糖……80g
- バター（室温にもどす）……100g
- 卵（溶きほぐす）……2個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物）……60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を２回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
❹ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
❺テーブルプレートを取り外し、調理分類▶スイーツ▶パウンドケーキ に設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて加熱する。

パウンドケーキのコツ

●**1回に焼ける分量は**
19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。

●**バターはよくすり混ぜる**
十分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●**型に入れて中央をくぼませる**
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。

●**焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは**
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●**焼き上がりは**
竹ぐしで中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

●**焼き上げ直後は**
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

●**焼きが足りなかったときは**
手動 オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

●**19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは**
材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー小さじ⅔、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、手動 オーブン 予熱あり 1段 160℃ 58～65分 に設定し、スタートして予熱します。予熱後黒皿を中段に入れ加熱します。→P.68,69

応用 193 りんごケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからりんごのプリザーブ（約60g）→P.174 を加える。

応用 193 カラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてから柔らかプリン →P.176 を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

応用 193 チョコバナナケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからバナナ（½本・きざむ）ときざんだチョコレート（約20g）を加える。

応用 193 マーブルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてから柔らかプリン →P.176 を参照して作ったカラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

オート194 蒸しチョコレートケーキ

オート調理 加熱時間の目安　約16分

調理分類 スイーツ 蒸しチョコレートケーキ

レンジ200W 加熱時間 4~5分（下ごしらえ）

➔P.60　スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ4cmスフレ型　6個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）‥ 大さじ1弱（約8g）
- Ⓐ ココア………… 小さじ2（約4g）
- Ⓑ ブラックチョコレート ……… 70g
- Ⓑ バター ……………………… 40g
- ラム酒………………………………小さじ1
- 卵（卵黄と卵白に分ける）…………2個
- 砂糖 ……………………………………50g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 容器にⒷを入れ レンジ200W 4~5分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。

❸ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。

❹ 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

❺ ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れる。

❻ 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ½（約100mL）をペーパータオルへ注いで⑤をのせる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ スイーツ ▶ 蒸しチョコレートケーキ で加熱する。

蒸しチョコレートケーキのコツ

●**分量は4～6個までです。**
加熱が足りない時は、ラップをしてテーブルプレートに置き レンジ200W で様子を見ながら加熱します。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート195 シュークリーム



オート調理 予熱　約11分 加熱時間の目安　約29分

調理分類 スイーツ シュー（予熱あり）

レンジ800W 加熱時間 3~4分 約1分10秒（下ごしらえ）

➔P.60　スチーム オーブン

黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（12個分）

- 小麦粉（薄力粉、ふるっておく） ……………………………… 60g
- Ⓐ バター（3～4個に切る）……… 60g
- Ⓐ 水 ………………………… 120mL
- 卵（溶きほぐす）……………… 3～4個
- カスタードクリーム➔P.171‥ 適量
- ホイップクリーム、粉糖 …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ800W 3~4分 で加熱し、十分沸とうさせる。

❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ800W 約1分10秒 で加熱する。



❹ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



❺ 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。



❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cmの大きさを12個絞り出す。

❼ 調理分類 ▶ スイーツ ▶ シュー に設定してスタートし、予熱する。

❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて加熱する。

❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

● 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

シュークリームのコツ

●**バターと水は十分に沸とうさせる。**
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●**卵は生地の熱いうちに混ぜる**
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●**加える卵の量は**
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●**生地に霧を吹く**
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

● **2段で焼くときは手動調理で**
・オート調理ではできません。
・材料は2倍にして生地を作ります。シュークリームの作りかた②のときは 6~8分 で加熱し、作りかた③のときは 約2分20秒 で加熱します。作りかた⑦のときはテーブルプレートを取り外し、手動 オーブン 予熱あり 2段 210℃ 34~44分 に設定してスタートし、予熱します。予熱終了後、黒皿を中段と下段に入れ加熱します。➔P.68、69
途中残り時間8～10分で黒皿の中段と下段を入れ換えて、さらに加熱します。

応用195 エクレア

加熱時間の目安　約28分



作りかた

シュークリーム➔P.170作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7～8cmの棒状に9個絞り出し 調理分類 ▶ スイーツ ▶ シュー 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
熱いうちにアルミホイルから外し、十分にさましてから上から⅓くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上に溶かしチョコレートを塗る。

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ１をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動 カスタードクリーム



手動調理

手動 レンジ　レンジ800W 加熱時間 5~7分

➔P.63

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（シュークリーム12個分）

- 牛乳 …………………………… カップ2
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）………… 大さじ2
- Ⓐ コーンスターチ ……… 大さじ2
- Ⓐ 砂糖 ……………………………… 80g
- 卵黄（溶きほぐす）……………… 3個分
- Ⓑ バター ……………………… 40g
- Ⓑ バニラエッセンス ………… 少々

作りかた

❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ ① に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ800W 5~7分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
● 加熱直後は柔らかめでも、冷めると固さがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

手動 コーヒーゼリー



手動調理

手動 レンジ　レンジ800W 加熱時間 約1分20秒

➔P.63

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（4個分）

- Ⓐ 粉ゼラチン…… 大さじ1（約10g）
- Ⓐ 水 ……………………………… 大さじ2
- インスタントコーヒー ……… 大さじ2
- 水 ………………………………… カップ2
- 砂糖…………………………………… 60g
- ホイップクリーム ……………… 少々

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

作りかた

❶ 容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

❷ ① とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、 レンジ800W 約1分20秒 で加熱する。

❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型4個に流し入れて冷蔵室で冷やして固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

手動 レモンゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをレモン汁（1½個分・約70mL）に換える。

手動 オレンジゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をオレンジジュース（カップ2）に換える。砂糖は好みで調節する。

手動 グレープゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をグレープジュース（カップ２）に換える。
砂糖は好みで調節する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート196 型抜きクッキー

オート調理 | 加熱時間の目安 約23分

調理分類 スイーツ 型抜きクッキー オーブン 黒皿 中段 給水タンク 空 ➔P.60



材料（黒皿1枚・48個分）

- 小麦粉（薄力粉）……170g
- バター（室温にもどす）……85g
- 砂糖……60g
- 卵（溶きほぐす）……大½個
- バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。



❺ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿1枚に並べる。
❻テーブルプレートを取り外し、黒皿を中段に入れて調理分類▶スイーツ▶型抜きクッキーで加熱する。



オート197 絞り出しクッキー

オート調理 | 加熱時間の目安 約25分

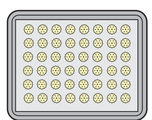
調理分類 スイーツ 絞り出しクッキー オーブン 黒皿 中段 給水タンク 空 ➔P.60

材料（黒皿1枚・48個分）

- 小麦粉（薄力粉）……130g
- バター（室温にもどす）……80g
- 砂糖……40g
- 卵（溶きほぐす）……小1個（約40g）
- バニラエッセンス……少々
- ドライフルーツ（小さく切ったもの）……適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷ アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿を中段に入れて調理分類▶スイーツ▶絞り出しクッキーで加熱する。



応用197 アーモンドクッキー

材料（黒皿1枚・48個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……120g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- バター（室温にもどす）……40g
- 砂糖……40g
- 卵（溶きほぐす）……½個
- スライスアーモンド……60g

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作るが、バニラエッセンスの換わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
❷①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿を中段に入れて調理分類▶スイーツ▶絞り出しクッキーで加熱する。

応用197 ピーナッツクッキー

材料（黒皿1枚・48個分）

スライスアーモンドの換わりにあらくきざんだピーナッツ（120g）を加えて、黒皿を中段に入れて調理分類▶スイーツ▶絞り出しクッキーで加熱する。

クッキーのコツ

●**1回に焼ける分量は**
黒皿1枚分です。
●**小麦粉を混ぜるとき**
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
●**生地がベタつくときは**
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
●**生地の大きさや厚みはそろえて**
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
●**市販の生地を使うときは**
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
●**生地の保存は**
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
●**加熱後はすぐ取り出す**
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
●**加熱が足りなかったときは**
手動 オーブン 予熱なし 1段 170℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67
●**2段で焼くときは手動調理で**
• オート調理ではできません。
• 材料は2倍にして生地を作ります。
手動 オーブン 予熱あり 2段 170℃ 18~25分に設定してスタートし、予熱します。予熱終了後中段と下段に入れ加熱します。➔P.68, 69
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔~¾が経過してからにしてください。

オート198 アップルパイ

オート調理 | 予熱 約8分 加熱時間の目安 約34分

調理分類 スイーツ アップルパイ（予熱あり） オーブン 黒皿 中段 給水タンク 空 ➔P.60



材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）

- 小麦粉（強力粉）……100g
- 小麦粉（薄力粉）……100g
- バター（2cm角に切り、冷たい物）……140g
- 冷水……90~110mL
- りんごのプリザーブ……適量
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵（溶きほぐす）……½個
  - 塩……小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。



❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。



❸ かるく打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。



❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm巾のテープを8本切り取る。



❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



❼ 底全体にフォークで穴を開ける。



❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端をはり付ける。



❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。



❿ テーブルプレートを取り外し、調理分類▶スイーツ▶アップルパイに設定し、スタートして予熱する。
⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段に入れて加熱する。

アップルパイのコツ

●**1回に焼ける分量は**
直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
●**型は金属製の物を**
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
●**生地が扱いにくいときは**
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20~30分休ませると作りやすくなります。
●**冷凍パイシートを使うと便利**
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gの物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
●**焼きむらが気になるときは**
残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ換えてさらに加熱します。
●**加熱が足りなかったときは**
手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃で様子を見ながら加熱します。
➔P.67

オート199 スコーン

オート調理 | 加熱時間の目安 約30分

調理分類 スイーツ スコーン オーブン 黒皿 中段 給水タンク 空 ➔P.60



材料（16個分）

- Ⓐ 小麦粉（強力粉）……160g
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……160g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ1
- Ⓐ 砂糖……60g
- バター（5mm角に切る）……80g
- Ⓑ 卵（溶きほぐす）……1½個
- Ⓑ 牛乳……50mL
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵（溶きほぐす）……½個
  - 塩……小さじ¼

作りかた

❶ ボウルにⒶをふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
❷生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。
❸黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗ってから、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 調理分類▶スイーツ▶スコーンで加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 1回に焼ける分量は16個です。
• 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。
• 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 170℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート200 マフィン

オート調理 予熱 約8分 加熱時間の目安 約21分

調理分類 ＞ スイーツ ＞ マフィン オーブン （予熱あり） ➔P.60

黒皿 中段 ／ 給水タンク 空



材料（直径6cmのマフィン型9個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉） …… 250g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ3
- 砂糖 …… 100g
- バター（室温にもどす） …… 150g
- 卵（溶きほぐす） …… 2個
- 牛乳 …… 100mL
- バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
❷卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
❹③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
❺テーブルプレートを取り外し、調理分類▶スイーツ▶マフィンに設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

• 加熱が足りなかったときは手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67

手動 りんごのプリザーブ

手動調理

手動 800W 加熱時間 7～9分 5～7分 レンジ ➔P.63

テーブルプレート ／ 給水タンク 空



材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）
- りんご（紅玉またはふじ） …… 3個
- Ⓐ 砂糖 …… 80～120g
- Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
- シナモン …… 少々

作りかた

❶ りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水気を切る。
❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 800W 7～9分 加熱する。
❸ アクを取って混ぜ、再び レンジ 800W 5～7分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁気を切る。

〔ひとくちメモ〕
• シナモンは好みで加減します。
• りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート201 プチパイ

オート調理 加熱時間の目安 約27分

調理分類 ＞ スイーツ ＞ プチパイ オーブン ➔P.60

黒皿 中段 ／ 給水タンク 空



材料（黒皿1枚分）
- 冷凍パイシート（1個約100gの物10～15分間室温で解凍する） …… 2枚
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵（溶きほぐす） …… ⅛個
  - 塩 …… 小さじ¼
- お好みのくだもの（スライスする） …… 適量
- 粉砂糖 …… 適量

作りかた

❶ 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。
❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗る。
❸ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ 調理分類▶スイーツ▶プチパイ で加熱する。
❹ 加熱後、粉砂糖をふる。

〔ひとくちメモ〕
• 1回に焼ける分量は黒皿1枚分です。
• 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気を切ってから使います。

• 加熱が足りなかったときは手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67

応用200 チョコチップマフィン

作りかた③で粉を加えてからチョコチップ（30g）を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動 いちごジャム

材料・作りかた

いちご（300g）に、砂糖（150～200g）、レモン汁（大さじ1）、サラダ油（1～3滴）を大きめの耐熱性容器に入れ、りんごのプリザーブを参照して加熱する。

オート202 スイートポテト

オート調理 予熱 約9分 加熱時間の目安 約15分

調理分類 ＞ スイーツ ＞ スイートポテト （予熱あり） ➔P.60

根菜の下ゆで レンジ800W 加熱時間 約1分40秒（下ごしらえ） オーブン

黒皿 中段 ／ 給水タンク 空



材料（12個分）
- さつまいも …… 大2本（約600g）
- Ⓐ バター …… 30g
- Ⓐ 砂糖 …… 70g
- Ⓑ 卵黄 …… 1½個分
- Ⓑ バニラエッセンス …… 少々
- 牛乳 …… 50～70mL
- つや出し用卵
  - 卵黄 …… ½個分
  - みりん …… 小さじ½

作りかた

❶ さつまいもは丸のままラップで包み、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き 解凍・下ゆで ▶ 根菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
❷ 容器に①とⒶを入れて全体をかるく混ぜ レンジ 800W 約1分40秒 で加熱する。
❸②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
❹③を12等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
❺テーブルプレートを取り外し、調理分類▶スイーツ▶スイートポテトに設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

「根菜の下ゆで の使いかた」➔P.58
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

• 加熱が足りなかったときは手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート203 焼きりんご

オート調理 加熱時間の目安 約53分

調理分類 ＞ スイーツ ＞ 焼きりんご オーブン ➔P.60

黒皿 下段 ／ 給水タンク 空



材料（4個分）
- りんご（紅玉） …… 4個
- Ⓐ 砂糖 …… 60g
- Ⓐ バター …… 40g
- Ⓐ シナモン …… 少々
- ホイップクリーム …… 適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
❸テーブルプレートを取り外し、②を黒皿にのせ下段に入れ 調理分類▶スイーツ▶焼きりんご で加熱する。
❹冷めてからホイップクリームを飾る。

• 加熱が足りなかったときは手動 オーブン 予熱なし 1段 170℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67

手動 りんごのコンポート

手動調理

手動 800W 加熱時間 5～7分 ／ レンジ 500W 加熱時間 約1分30秒 ➔P.63

テーブルプレート ／ 給水タンク 空



材料・作りかた

❶ りんご（紅玉・2個）は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
❷深めの皿に並べて砂糖（50g）、レモン汁（大さじ2）をふりかけてラップをして レンジ 800W 5～7分 で加熱し、そのまま冷ます。
❸りんごの煮汁と赤ワイン（大さじ2）を合わせて レンジ 500W 約1分30秒 で加熱して②のりんごにかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート204 ボーロ

オート調理 予熱 約7分 加熱時間の目安 約24分

調理分類 ＞ スイーツ ＞ ボーロ オーブン （予熱あり） ➔P.60

黒皿 中段 ／ 給水タンク 空



材料（16個分）
- 小麦粉（薄力粉） …… 220g
- バター（室温にもどす） …… 60g
- 砂糖 …… 100g
- サラダ油 …… 大さじ5½
- 卵白 …… 少々
- アーモンドスライス …… 適量
- Ⓐ 粉砂糖 …… 少々
- Ⓐ シナモン …… 少々

作りかた

❶ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加えよく混ぜる。
❷サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
❸生地を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
❹オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2～3枚ずつのせてはり付ける。
❺テーブルプレートを取り外し、調理分類▶スイーツ▶ボーロに設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。
❼加熱後、熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

〔ひとくちメモ〕
• 加熱が足りなかったときは手動 オーブン 予熱なし 1段 170℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート 205 柔らかプリン

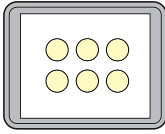
オート調理 | 加熱時間の目安　約25分

レンジ500W 加熱時間 4～5分 約4分（下ごしらえ）
スチーム 過熱水蒸気 オーブン
調理分類 スイーツ 柔らかプリン →P.60
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 …… 40g
　 水 …… 大さじ1½
水 …… 大さじ½
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 …… カップ1¼
　 生クリーム …… 100mL
　 砂糖 …… 50g
卵黄（溶きほぐす）…… 4個分
バニラエッセンス …… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 4～5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意すること）
❸ 型に②を小さじ1ずつ入れる。
❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
❺ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 調理分類▶スイーツ▶柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。


柔らかプリンの並べ方

〔ひとくちメモ〕
• 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個までです。
• 加熱が足りなかったときは 手動 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 120℃ で様子を見ながら加熱します。→P.71
「レンジ加熱の使いかた」→P.63

手動 プリン

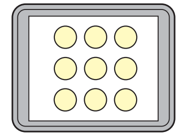
手動調理

レンジ500W 加熱時間 5～6分 2～3分（下ごしらえ）
手動 過熱水蒸気オーブン（予熱なし） 110℃ 32～40分 →P.71
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 …… 60g
　 水 …… 大さじ2
水 …… 大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 …… カップ2
　 砂糖 …… 80g
卵（溶きほぐす）…… 4個
バニラエッセンス …… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 5～6分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
❸ 型にバター（分量外）を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。
❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
❺ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 手動 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 110℃ 32～40分 で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。


プリンの並べ方

〔ひとくちメモ〕
• 焼きむらが気になるときは、加熱時間の⅔～¾が経過してから、前後を入れ換えてください。
「レンジ加熱の使いかた」→P.63
「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」→P.71

オート 206 かぼちゃのプリン

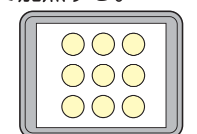
オート調理 | 加熱時間の目安　約35分

葉・果菜の下ゆで
レンジ500W 加熱時間 約1分30秒（下ごしらえ）
スチーム 過熱水蒸気 オーブン
調理分類 スイーツ かぼちゃのプリン →P.60
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（7.5×4cmのスフレ型9個分）
かぼちゃ（正味）…… 300g
Ⓐ 牛乳 …… カップ1
　 砂糖 …… 70g
Ⓑ 卵（溶きほぐす）…… 3個
　 生クリーム …… 100mL
Ⓒ ラム酒 …… 大さじ½
　 バニラエッセンス、シナモン …… 各少々
ホイップクリーム …… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 型に薄くバター（分量外）を塗っておく。
❸ かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み 解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
❹ 容器にⒶを合わせて入れ、レンジ500W 約1分30秒 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
❺ ④にⒷを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
❻ ⑤を②の型に分け入れ、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に図のように並べ、中段に入れ 調理分類▶スイーツ▶かぼちゃのプリン で加熱する。
❼ あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。


かぼちゃのプリンの並べ方

〔ひとくちメモ〕
• 1回に作れる分量は7.5cm×4cmのスフレ型9個までです。
• 加熱が足りなかったときは 手動 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 120℃ で様子を見ながら加熱します。→P.71
「レンジ加熱の使いかた」→P.63
「葉・果菜の下ゆで の使いかた」→P.58

オート 207 蒸しプリン（プレーン）

オート調理 | 加熱時間の目安　約22分

レンジ500W 加熱時間 6～7分 3～4分（下ごしらえ）
スチーム 過熱水蒸気 オーブン
調理分類 スイーツ 蒸しプリン（プレーン） →P.60
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 …… 60g
　 水 …… 大さじ3
水 …… 大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 …… 350mL
　 生クリーム …… 25mL
　 砂糖 …… 60g
卵（溶きほぐす）…… 4個
バニラエッセンス …… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 6～7分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このときソースが飛び散るので注意すること）
❸ 型に②を小さじ1ずつ入れる。



❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
❺ 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を 蒸しプリンのコツの並べ方 →P.178 を参照して並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き 調理分類▶スイーツ▶蒸しプリン（プレーン） で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。
「レンジ加熱の使いかた」→P.63

オート 208 蒸しプリン（抹茶）

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

レンジ500W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）
スチーム 過熱水蒸気 オーブン
調理分類 スイーツ 蒸しプリン（抹茶） →P.60
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）
Ⓐ 牛乳 …… カップ1¼
　 生クリーム …… 100mL
　 砂糖 …… 40g
抹茶 …… 大さじ2
卵黄（溶きほぐす）…… 4個分
黒みつ …… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。



❸ 別の容器に抹茶を入れ②を少量加えてペースト状にし、②の容器に加えてよく混ぜる。卵と合わせ、裏ごしして型に流し入れる。
❹ 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べ方 →P.178 を参照して並べる。ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶蒸しプリン（抹茶） で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。
「レンジ加熱の使いかた」→P.63

オート 209 蒸しプリン（チョコレート）

オート調理 | 加熱時間の目安　約22分

レンジ500W 加熱時間 4～5分
レンジ200W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）
スチーム 過熱水蒸気 オーブン
調理分類 スイーツ 蒸しプリン（チョコレート） →P.60
グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）
卵（溶きほぐす）…… 4個
Ⓐ 牛乳 …… 350ml
　 生クリーム …… 25ml
　 砂糖 …… 75g
バニラエッセンス …… 少々
チョコレート …… 100g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にチョコレートを入れ レンジ200W 4～5分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
❸ 別の容器にⒶを合わせて入れ レンジ500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
❹ ②に③を少しずつ加えながらよく混ぜ、卵と合わせて裏ごしをしてバニラエッセンスを加え、型に流し入れる。
❺ 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べ方 →P.178 を参照して並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶蒸しプリン（チョコレート） で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。
「レンジ加熱の使いかた」→P.63

オート 210 蒸しプリン（ごま）

オート調理 加熱時間の目安 約22分

調理分類 スイーツ 蒸しプリン(ごま)
レンジ500W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）
スチーム過熱水蒸気オーブン
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

Ⓐ 牛乳	350mL
Ⓐ 生クリーム	35mL
Ⓐ 砂糖	75g
練りごま(黒)	65g
卵(溶きほぐす)	4個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
❸別の容器に練りごまを入れ、②を少しずつ加えながらよく混ぜる。卵と合わせ、裏ごしして型に流し入れる。
❹脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べ方を参照して並べる。
グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶蒸しプリン(ごま)で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート 211 蒸しプリン（紅茶）



オート調理 加熱時間の目安 約22分

調理分類 スイーツ 蒸しプリン(紅茶)
スチーム過熱水蒸気オーブン
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

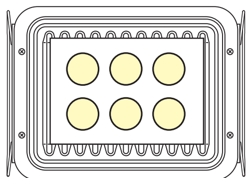
紅茶(ティーバッグ)	1袋
牛乳	350ml
Ⓐ 生クリーム	25ml
Ⓐ 砂糖	75g
卵(溶きほぐす)	4個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鍋に紅茶(ティーバッグ)と牛乳を入れ、沸とうしないように加熱し紅茶を煮出す。
❸②の鍋にⒶを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かす。あら熱が取れたら、卵と合わせ、裏ごしして型に流し入れる。
❹脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50ml)を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べ方を参照して並べる。
グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶蒸しプリン（紅茶）で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。

蒸しプリンのコツ

●分量は
1回に蒸せる分量は6～7個です。
●容器は
直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器が適しています。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。
●卵液の温度は
約30℃にします。
●卵液の量は
容器に入れて7～8分目くらいにします。
●加熱が足りなかったときは
容器をグリル皿から取り出し、加熱が足りない物だけを追加加熱します。すべり止め防止のため、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL）を注ぎ入れ、その上に加熱が足りなかった物を中央に寄せて並べ、中段に入れ 手動 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 120℃で様子を見ながら加熱します。➔P.71
●加熱室は冷ましてから
手動 オーブン、グリル、脱臭使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。



プリンの並べ方

オート 212 桜もち

オート調理 加熱時間の目安 約16分

調理分類 スイーツ 桜もち
レンジ800W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）
スチーム レンジ
グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（8個分）

Ⓐ 道明寺粉	100g
Ⓐ 砂糖	大さじ1⅓
あん	160g
Ⓑ 水	160mL
Ⓑ 食紅（溶かしておく）	微量
桜の葉(塩漬けにした物・水洗いする)	8枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ あんは8等分して丸めておき、Ⓑの水を レンジ 800W 約1分 加熱して食紅と混ぜておく。
❸ボウルにⒶとⒷを入れかるく混ぜ、ラップまたはふたでおおいをし5分間おく。
❹ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて③をのせ、厚さ1cmになるように広げる。
❺ ④にグリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶桜もちで加熱する。
❻ ⑤を8等分し、手水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。

• 加熱が足りなかったときは皿に移して レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

手動 切りもち・市販のパックもち

手動調理

手動 レンジ
レンジ800W 加熱時間 30～40秒
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.63

※焼き色はつきません

手動 いそべ巻き



材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 800W 約40秒 で加熱する。すぐにのりを巻く。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

手動 あべ川もち



材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 800W 約30秒 で加熱する。
〔ひとくちメモ〕
• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

手動 フルーツ大福



材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせる。
レンジ 800W 約40秒 で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんと好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

手動 手作りもち



手動調理

手動 レンジ
加熱時間 800W 約3分
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.63

材料（4人分）

もち米	カップ1(160g)
水	80～90mL

作りかた

❶ もち米は洗って約1時間水（分量外）につけ、ざるに上げて水気を切る。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。
❸ ②を容器に入れ、おおいをして レンジ 800W 約3分 で加熱する。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
❺ ひとくち大にちぎり、あんや納豆などであえる。
〔ひとくちメモ〕
• 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
• ミキサーには、もち米を1回に1カップ以上かけないでください。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

手動 豆もち

材料・作りかた

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63



オート 213 チョコまんじゅう

オート調理｜加熱時間の目安　約16分

レンジ 500W
加熱時間　約30秒
レンジ 200W
加熱時間　約1分
（下ごしらえ）

調理分類
スイーツ
チョコまんじゅう
スチーム
レンジ

➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料（12個分）

Ⓐ
- 卵 ………………………………… 1個
- 砂糖 ……………………………… 20g

はちみつ ……………………………… 10g
チョコレート………………………… 15g

Ⓑ
- 重曹 ……………………………… 小さじ½
- 水 ………………………………… 小さじ1

小麦粉（薄力粉） ………………… 100g
ココア ………………………………… 8g
あん（12等分する） ………… 300g
アーモンド（砕く） ……………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ500W 約30秒 で加熱する。
❸ 別の容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 約1分 で溶かし、そこへ② とはちみつを合わせて冷ましておく。
❹ ③が冷めたら合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
❺ 打ち粉（薄力粉・分量外）を敷いたのし台に生地をおき、手に粉をつけて生地を棒状にまとめ、12等分する。
❻さらに手に粉をつけ生地を丸くのばしてあんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
❼脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、⑥をのせる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶チョコまんじゅう で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

応用 213 みつまんじゅう

材料（12個分）

Ⓐ
- 卵 ………………………………… 1個
- 砂糖 …………………………… 小さじ1
- 粉末黒砂糖……………………… 20g

バター ………………………………… 10g
はちみつ ……………………………… 40g
生クリーム ……………………… 大さじ1½

Ⓑ
- 重曹 …………………………… 小さじ½
- 水 ……………………………… 小さじ1

小麦粉（薄力粉） ………………… 120g
あん（12等分する） ………… 300g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ500W 約30秒 で加熱する。
❸ バターを レンジ200W 約1分 で加熱して溶かす。
❹ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
❺④ が冷めてから合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
❻ 手粉（分量外）をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包む。
❼ チョコまんじゅうの作りかた⑦を参照して加熱する。

• 加熱が足りなかったときは皿に移して スチーム レンジ 350W で様子を見ながら加熱します。➔P.70

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート 214 黄金いも

オート調理｜加熱時間の目安　約28分

レンジ 200W
加熱時間
約2分
（下ごしらえ）

調理分類
スイーツ
黄金いも
オーブン

➔P.60

黒皿 中段

給水タンク
空

材料（10個分）

Ⓐ
- さつまいも（ゆでて裏ごしした物）… 300g
- 砂糖（湯大さじ3で溶く）……… 60g

小麦粉（薄力粉）…………………… 150g

Ⓑ
- 砂糖………………………………… 80g
- 卵（溶きほぐす）…………大さじ2強
- 水あめ……………………………… 15g

重曹（水小さじ1弱で溶く）…… 小さじ½
シナモン ………………………………… 適量
卵黄（溶きほぐす） ………………… 少々
黒ごま ………………………………… 適量

作りかた

❶Ⓐを合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
❷Ⓑを混ぜ合わせ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ200W 約2分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。
❸手粉（分量外）をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、ナナメに2つに切り、切り口に卵黄を塗ってごまをつける。切り口を上にして底にかるく小麦粉（分量外）をつける。
❹オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 調理分類▶スイーツ▶黄金いも で加熱する。

• 焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート 215 栗蒸しようかん



オート調理｜加熱時間の目安　約37分

レンジ600W
加熱時間
3~4分
（下ごしらえ）

調理分類
スイーツ
栗蒸しようかん
オーブン
スチーム
過熱水蒸気

➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料（2本分）

Ⓐ
- こしあん …………………… 200g
- 小麦粉（薄力粉）………… 大さじ2
- 片栗粉…………………… 大さじ1
- 砂糖 ………………………… 40g

水……………………………………… 40mL
栗の甘露煮 ……………………… 100g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷Ⓐを耐熱容器に入れ、水を少しずつ加え、ゴムべらなどでよく練る。
❸②にかるくラップをして、レンジ 600W 3~4分 で加熱し、粘りがでるまでよく混ぜる。
❹半分に切った栗を③に加え、かるく混ぜ2等分にし、それぞれオーブンシートで15cm長さの棒状に包み、両端をねじって巻きすで四角く形を整える。
❺脚を閉じたグリル皿に④を横向きに並べ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 調理分類▶スイーツ▶栗蒸しようかん で加熱する。
❻熱いうちにオーブンシートごと巻きすで形を整え、あら熱が取れたら冷蔵室で一晩冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

栗蒸しようかんのコツ

●分量は
1回に作れる分量は表示の分量です。

●加熱が足りなかったときは
黒皿に移し換え中段に入れ 手動 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 150℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.71

オート 216 草もち



オート調理｜加熱時間の目安　約25分

レンジ 600W
加熱時間
約1分40秒
（下ごしらえ）

調理分類
スイーツ
草もち
スチーム
過熱水蒸気
オーブン

➔P.60

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料（12個分）

Ⓐ
- 上新粉 ……………………… 120g
- 白玉粉 ……………………… 80g
- 砂糖 ………………………… 40g

水 ………………………… 120~130mL
よもぎ粉 ……………………………… 5g
こしあん ………………………… 200g
きなこ ……………………………… 大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ よもぎ粉は食品メーカーの指示通りにもどし、水分をよく切る。
❸こしあんを耐熱容器に入れ、レンジ600W 約1分40秒 加熱し、かるく混ぜる。ラップまたはふたでおいをし、冷ましてから、12等分して丸めておく。
❹別のボウルに合わせたⒶと②を入れ、水を少しずつ加え練り混ぜ、12等分し、③を包む。
❺オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に④をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶草もち で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

草もちのコツ

●よもぎ粉の換わりに
ゆでたよもぎか春菊をよく絞り、細かくきざんだ物を使ってもよいでしょう。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 217 蒸しドーナツ



オート調理 | 加熱時間の目安　約17分

調理分類 ▶ スイーツ ▶ 蒸しドーナツ　➔P.60

スチームオーブン 発酵40℃
レンジ200W 加熱時間 2～4分（下ごしらえ）
スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（6個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………… 90g
- 小麦粉（薄力粉）………… 30g
- 砂糖……………………… 大さじ2⅓
- 塩………………………… 小さじ¼

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 小さじ1（約2g）

Ⓑ
- 卵（ときほぐす）…………15g
- 牛乳(約30℃)……………60mL
- バター(室温に戻す)………… 6g

チョコレート ……………………… 50g
カラースプレー …………………… 適量
〈アイシング〉
- 粉糖 ……………………………… 50g
- 牛乳……………………… 大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ バターロール ➔P.190 作りかた②～③の要領で生地を作る。
❸バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ 手動 スチームオーブン(発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 30～60分 で発酵させる。
❹バターロール ➔P.190 作りかた⑤～⑥の要領で生地のガス抜きし、⑦を参照して生地を6個（1個約35ｇ）に切り分け、⑧ ～⑨の要領で生地を丸めて約15分休ませる。
❺のし台に少し手打ち粉（強力粉・分量外）をして④の生地をおく。生地を各々手でかるく押して円形にし、真ん中に指で穴を開ける。穴に指を入れたまま円を書くようにくるくる回し、穴の直径が3.5cm以上になるようにしてドーナツ状にする。
❻グリル皿に入る大きさに切ったオーブンシートを黒皿に敷き、生地を並べて下段に入れ、 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 20～40分 で発酵させる。
❼発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら脚を閉じたグリル皿に移し、グリル皿ふたをセットする。ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶蒸しドーナツ で加熱する。加熱後、皿にオーブンシートを敷き、ドーナツにラップをかけてドーナツが乾燥しないようにして冷ます。
❽容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 2～4分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかにする。アイシングは材料を混ぜて溶かし、抹茶などを加えそれぞれお好みで飾る。

「スチームオーブン（発酵）の使いかた」➔P.73
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

蒸しドーナツのコツ

●分量は
1回に蒸せる分量は4～6個です。
●生地の成形
ドーナツの穴は直径が3.5cm以上の円になるようにします。穴が小さいと加熱中に膨らんで穴がなくなってしまいます。
●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、 レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63
●デコレーションは
お好みで生地に食紅を加えて色を変えたり、ドーナツを横半分に切ってジャムやホイップクリームなどをはさんだりします。

オート 218 黒糖蒸しケーキ

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

調理分類 ▶ スイーツ ▶ 黒糖蒸しケーキ　➔P.60

レンジ500W 2～2分30秒（下ごしらえ）
スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（15×15cm高さ5cmの型1個分）
- 小麦粉(薄力粉) ……………… 100g
- 粉末黒砂糖 …………………… 100g
- 卵白 …………………………… 2個分
- ベーキングパウダー ………… 2g
- 水 ……………………………… 75mL
- 塩 ……………………………… 少々
- 黒みつ ………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ オーブンシートの型の作りかた ➔P.184 を参照して作る。
❸小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
❹ 耐熱容器に黒砂糖と水を入れ、 レンジ 500W 2～2分30秒 で加熱してシロップを作り冷ましておく。
❺ボウルに卵白と塩を入れて、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。
❻⑤に④のシロップを少しずつ加えながらさらに泡立て、次に③をもう一度ふるいながら加えたら、ゴムべらなどでさっくりとムラなく混ぜ合わせる。
❼ 脚を閉じたグリル皿に②の型をおく。⑥ を型に流し入れ、グリル皿ごと2～3回かるくトントンと落として空気を抜く。
❽ グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶黒糖蒸しケーキ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

黒糖蒸しケーキのコツ

●分量は
1回に蒸せる分量は約15×15cm、高さ5cmの型1個分です。
●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、 レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 219 ココナッツの蒸し団子



オート調理 | 加熱時間の目安　約14分

調理分類 ▶ スイーツ ▶ ココナッツの蒸し団子　➔P.60

スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（12個分）

Ⓐ
- 白玉粉 ……………………… 140g
- 片栗粉 ……………………… 8g
- 砂糖 ………………………… 40g
- ラード…………………… 小さじ2

水 ……………………… 100～120mL

Ⓑ
- つぶあん …………………… 120g
- 黒練りごま ………………… 25g
- 砂糖………………………… 大さじ1
- サラダ油………………… 小さじ1

ココナッツ（細切り） ………… 適量
クコの実（湯につけてもどす） ….. 12個

作りかた

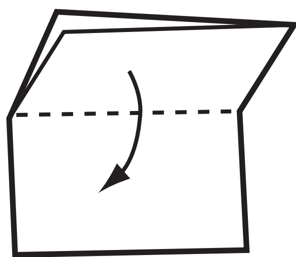
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ Ⓐをボウルに入れ、水を少しずつ加え、木しゃもじでよく練り混ぜ、ラップをかけて約15分休ませる。
❸別のボウルにⒷを入れ、よく練り混ぜ、12等分にして丸める。
❹②を12等分に分け、のばし、③を包む。
❺オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に④をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶ココナッツの蒸し団子 で加熱する。熱いうちにココナッツをまぶし、クコの実を飾る。

ココナッツの蒸し団子のコツ

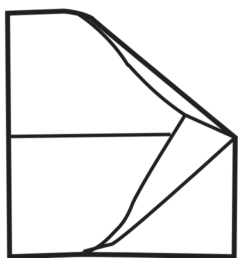
●並べ方は
出来上がりは団子が膨らむため間隔をあけて並べます。
●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、 レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オーブンシートの型（15×15cm 高さ5cm）の作りかた

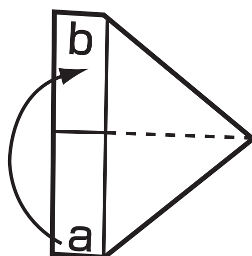
1 オーブンシートを30×45cmに切って
ヨコ45cmを半分に折り、
さらにタテ30cmを半分に折る。



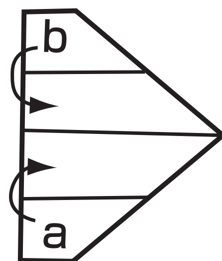
2 折って袋状になった部分を開き、
反対側も同様に開く。



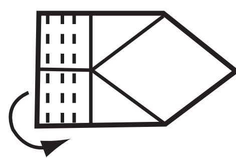
3 図のようにaの部分を持ち上げて、
bの部分に合わせて折る。
反対側も同様にして折る。



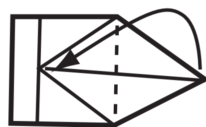
4 aとbをそれぞれ中心の線に向かって折る。反対側も同様にして折る。



5 ふちのところ（点線部分）を外側に
折り込んで、型に強度をもたせる。



6 図のように折り目をつけて、
開いて箱状にする。



オート 220 蒸しパン

オート調理｜加熱時間の目安　約35分

調理分類
スイーツ
蒸しパン
過熱水蒸気
オーブン
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

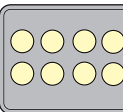


材料（直径約8cmのアルミカップ8個分）

卵（溶きほぐす）……… 1個
砂糖 ……… 50g
サラダ油 ……… 大さじ1
牛乳 ……… 75mL
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……… 100g
ベーキングパウダー ……… 小さじ1弱（3g）
レーズン（ラム酒につけておく）… 20g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
❸②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Ⓐをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。
❹黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、調理分類▶スイーツ▶蒸しパンで加熱する。



応用 220 簡単蒸しパン

材料・作りかた

Ⓐの換わりに市販のホットケーキミックス（100g）、卵（1個）、サラダ油（大さじ1）、牛乳（50mL）を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン（20g）を散らし、同様に焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 1回に作れる分量は直径約8cmのアルミカップ8個です。
- 加熱が足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 120℃で様子を見ながら加熱します。➔P.67
- 蒸しパン では2段調理はできません。

オート 221 豆腐花

オート調理｜加熱時間の目安　約22分

調理分類
スイーツ
豆腐花
レンジ
オーブン
スチーム
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（4個分）

豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上の物）……… 500 mL
にがり ……… 30～40 mL
砂糖 ……… 大さじ2
アーモンドエッセンス ……… 少々
シロップ
Ⓐ 粉末黒砂糖 ……… 50g
メープルシロップ ……… 大さじ1
水 ……… 大さじ2
白きくらげ（乾燥）……… 5g
クコの実（お湯につけてもどす）……… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに豆乳とにがり、砂糖を入れてよく混ぜ、アーモンドエッセンスを加えてさらに混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹③ をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図 ➔P.135 を参照して並べ、調理分類▶スイーツ▶豆腐花で加熱する。加熱後、よく冷ましてから冷蔵室で冷やす。
❺ 白きくらげはぬるま湯でもどして柔らかくしておき、石づきを取って食べやすい大きさに切る。小さめの鍋にシロップの材料Ⓐを入れて煮立て、よく冷ましてから冷蔵室で冷やす。
❻ ④に⑤の白きくらげとシロップをかけ、クコの実をのせる。

〔ひとくちメモ〕
- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- 冷蔵室で冷まさずに、お好みであら熱が取れた状態でもよいでしょう。
- 加熱が足りなかったときは、レンジ 200Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 222 かるかん

オート調理｜加熱時間の目安　約16分

調理分類
スイーツ
かるかん
スチーム
レンジ
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（15×15cm高さ5cmの型1個分）

上新粉 ……… 120g
大和いも ……… 100g
グラニュー糖 ……… 150g
水 ……… 100～120ml

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ オーブンシートの型の作りかた ➔P.184 を参照して作る。
❸ 大和いもは皮を厚めにむき、酢水に十分つけてアク抜きする。
❹ 水気をふき取った③をすりおろし、すり鉢に入れてなめらかになるまで良くすり混ぜ、グラニュー糖を2～3回に分けて入れながら、すりこ木でさらにすり混ぜる。
❺④に水を少量ずつ加えてすりのばしたら、上新粉を加えて木しゃもじでよく混ぜ合わせる。
❻脚を閉じたグリル皿に①の型を置く。⑤を型に流して、グリル皿ごと2～3回かるくトントンと落とし、生地の中の空気を抜く。
❼ グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、調理分類▶スイーツ▶かるかんで加熱する。

- 加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをし、レンジ 200Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

パン・ピザ・トースト

オート223 クリスピーピザ（トマトとモッツァレラチーズのピザ）



オート調理	予熱 約20分 / 加熱時間の目安 約7分
調理分類 パン・ピザ・トースト クリスピーピザ（予熱あり）→P.60	スチームレンジ発酵 30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ） オーブン
黒皿 上段	給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……………… 50g
小麦粉（薄力粉）……………… 20g
砂糖……………大さじ½弱（約4g）
塩……………小さじ⅓弱（約1.5g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………………小さじ½弱（約1g）
ぬるま湯 ………………… 35～45mL
オリーブ油…………大さじ½強（約7g）
ピザソース（市販の物）…………… 適量

Ⓑ トマト（さいの目）
…………………… ¼個（約50g）
モッツァレラチーズ（ひとくち大にちぎる）……… 50g

塩、こしょう ………………… 各少々
バジル …………………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸②にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねる。（材料が2倍のときは約8分間こねる）
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。（簡単パン →P.192 作りかた ⑤を参照する。）
❹③を加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ レンジ スチームレンジ（発酵） 発酵30W 約10分 で一次発酵させる。（発酵の目安は簡単パンのコツを参照）→P.192
❺のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。
❻生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
❼丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗りⒷをのせ塩、こしょうをする。
❽テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ クリスピーピザ に設定してスタートし、予熱する。
❾予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❿⑦をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

「スチームレンジ（発酵）の使いかた」→P.72

⚠注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

ピザのコツ

●１回に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●2段で焼くときは
オート調理の パン・ピザ・トースト では焼けません。材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し 手動 オーブン 予熱あり 2段 200℃ 22～32分 →P.68、69 に設定してスタートし、予熱終了音が鳴ったら 中段と下段に入れて焼きます。
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.67

●冷凍ピザは
オート調理の パン・ピザ・トースト では焼けません。（市販のピザ →P.187 参照）

オート224 フルーツピザ（いちごとももの ピザ）

オート調理	予熱 約8分 / 加熱時間の目安 約18分
調理分類 パン・ピザ・トースト フルーツピザ（予熱あり）→P.60	スチームレンジ発酵 30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段	給水タンク 満水



材料（直径26cmピザ1枚分）
ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする）…………………… 1回分
グラニュー糖 …………………… 適量
カスタードクリーム ………… 100g
（材料・作りかたは →P.171）
いちご（スライスする）………… 30g
桃の缶詰（薄切り）…………… 120g
粉糖 ……………………………… 少々

作りかた

❶ クリスピーピザ作りかた ①～⑥を参照して生地を作る。
❷ 丸めた生地を直径26cmくらい円形にのばして、オーブンシートにのせる。
❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。
❹ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ フルーツピザ に設定してスタートし、予熱する。
❺ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❻ ③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。
❼ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふる。

「スチームレンジ（発酵）の使いかた」→P.72

オート225 照り焼きチキンピザ



オート調理	予熱 約8分 / 加熱時間の目安 約19分
調理分類 パン・ピザ・トースト 照り焼きチキンピザ（予熱あり）→P.60	レンジ 500W / スチームレンジ発酵 30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ） / 予熱 約8分 オーブン
黒皿 中段	給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）
ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ →P.186 を参照し、材料は1.5倍量にする）… 1回分
焼きとりのたれ（市販の物）… 適量

Ⓐ 照り焼きチキン（市販の物・薄切り）… 120g
しめじ………………………… 50g
コーン缶……………………… 30g

ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）
…………………………………… 70g
マヨネーズ ………………………… 適量
塩、こしょう …………………… 各少々
白髪ねぎ …………………………… 適量
きざみのり ………………………… 適量

作りかた

❶焼きとりのたれは耐熱容器に入れ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ、レンジ 500W で様子を見ながら加熱し、とろみをつけておく。
❷クリスピーピザ →P.186 作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❸丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、①の焼きとりのたれを塗り、Ⓐを並べてかるく塩、こしょうをし、全体にチーズを散らし、マヨネーズをかける。
❹テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 照り焼きチキンピザ に設定してスタートし、予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❻③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。焼き上がりに白髪ねぎときざみのりをかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」→P.72

オート226 シーフードピザ

オート調理	予熱 約8分 / 加熱時間の目安 約20分
調理分類 パン・ピザ・トースト シーフードピザ（予熱あり）→P.60	スチームレンジ発酵 30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段	給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）
ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ →P.186 を参照し、材料は1.5倍量にする）… 1回分
ピザソース（市販の物）…………適量
シーフードミックス（解凍して水気を切っておく）……………………………100g
オリーブ油 ………………… 大さじ1
にんにく（みじん切り）…………1片

Ⓐ 玉ねぎ（5mm巾に切る）
……………大⅙個（約50g）
ピーマン（5mm巾に切る）……1個
マッシュルーム缶（スライス）
……………小½缶（約25g）
スタッフドオリーブ（薄切り）
…………………………………4個

ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）
……………………………………70g
塩、こしょう ……………………各少々

作りかた

❶フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
❷クリスピーピザ →P.186 作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❸丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、Ⓐ、①を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
❹テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ シーフードピザ に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❻③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

「スチームレンジ（発酵）の使いかた」→P.72



手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
黒皿にのせて中段に入れ、手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃ 冷凍の場合 23～30分、冷蔵の場合 15～28分 で焼く。
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10～18分、冷蔵の場合 10～15分 で焼く。この時テーブルプレートは取り外す。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」→P.67

オート 227 4種のチーズピザ



オート調理	予熱 約8分 加熱時間の目安 約20分
調理分類 パン・ピザ・トースト 4種のチーズピザ (予熱あり) ➔P.60	スチームレンジ発酵 30W 加熱時間 約10分 (下ごしらえ) オーブン
黒皿 中段	給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ➔P.186を参照し、材料は1.5倍量にする）… 1回分
モッツァレラ、カマンベール、ゴーダ、チェダー、パルメザン、ピザ用ミックスなどお好みのチーズ4種を合わせて ……… 100〜200g
オリーブ油 ……… 大さじ1
ローズマリー ……… 適量
塩、あらびき黒こしょう ……… 各少々

作りかた

❶クリスピーピザ➔P.186 作りかた①〜⑥を参照して生地を作る。
❷丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、オリーブ油を塗り、適当な大きさに切ったチーズを全体にのせ、ローズマリーの葉を並べてかるく塩、こしょうをする。
「ピザのコツ参照」➔P.186
❸テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 4種のチーズピザ に設定し、スタートして予熱する。
❹予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❺②をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.72

オート 228 簡単もちピザ



オート調理	予熱 約4分 加熱時間の目安 約17分
調理分類 パン・ピザ・トースト 簡単もちピザ (予熱あり) ➔P.60	オーブン
黒皿 中段	給水タンク 空

材料（角皿1枚分）

切りもち（2枚に薄く切る）……… 6個
ピザソース（市販のもの）……… 適量
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）……… 20g
　ベーコン（たんざく切り）……… 1枚
　ピーマン ……… ½個
　ドライトマトオリーブ油漬け ……… 10g
　スタッフドオリーブ ……… 適量
ナチュラルチーズ（細かく切ったもの）……… 25g
塩、こしょう ……… 各少々

作りかた

❶黒皿の中央にオーブンシートを敷き、もちをつけて並べ、ピザソースを塗りⒶを並べて、軽く塩、こしょうをして、チーズを散らす。
❷テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単もちピザ に設定し、スタートして予熱する。
❸予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❹①をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

• 焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 150℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.67

オート 229 簡単板ふピザ

オート調理	加熱時間の目安 約15分
調理分類 パン・ピザ・トースト 簡単板ふピザ ➔P.60	過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート	給水タンク 満水



材料（4枚分）

板ふ ……… 4枚
ピザソース（市販のもの）……… 適量
Ⓐ 玉ねぎ、ピーマン ……… 各適量
　ベーコン、えのきだけ … 各適量
　パプリカ ……… 適量
スタッフドオリーブ（薄切り）……… 4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……… 50g
塩、こしょう ……… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷オーブンシートを敷いた黒皿に板ふを中央に寄せて並べ、ピザソースを塗りⒶをのせて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らし、上段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単板ふピザ で加熱する。

オート 230 ナン

オート調理	予熱 約8分 加熱時間の目安 約15分
調理分類 パン・ピザ・トースト ナン (予熱あり) ➔P.60	スチームレンジ発酵 30W 加熱時間 約10分 (下ごしらえ) オーブン
黒皿 中段	給水タンク 満水



材料（長径25cmのナン2枚分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……… 80g
　小麦粉（薄力粉）……… 80g
　砂糖 ……… 小さじ1（約3g）
　塩 ……… 小さじ1弱(約4g)
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……… 小さじ½弱(約1.5g)
Ⓑ 卵（溶きほぐす）……… ½個
　ぬるま湯 ……… 70mL
　サラダ油 … 大さじ1弱（約10g）

作りかた

❶クリスピーピザ➔P.186 作りかた①〜⑥を参照して、ぬるま湯、オリーブ油の換わりにⒷを入れ、生地を作る。
❷生地を軽く押して中のガスを抜き、2等分にして丸め、固くしぼったふきんをかけて10〜20分休ませる。
❸丸めた生地をそれぞれ端を押さえて、長径25cmくらいのしずく形にのばし、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
❹テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ ナン に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❻③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.72

• 焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.67

オート 231 カルツォーネ（野菜の包みピザ）



オート調理	予熱 約8分 加熱時間の目安 約18分
調理分類 パン・ピザ・トースト カルツォーネ (予熱あり) ➔P.60	スチームレンジ発酵 30W 加熱時間 約10分 (下ごしらえ) オーブン
黒皿 中段	給水タンク 満水

材料（角皿1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ➔P.186 参照）……… 1回分
Ⓐ ブロッコリー（ひとくち大に小さく切る）……… ¼株（約50g）
　パプリカ（薄切り）……… 大¼個（約40g）
　しめじ（石づきを取る）……… ½株（約80g）
　玉ねぎ（薄切り）……… ¼個（約60g）
　ベーコン（たんざく切り）……… 3枚（約50g）
　オリーブ油 ……… 大さじ1
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……… 100g
塩、こしょう ……… 各少々

作りかた

❶フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早くいためて塩、こしょうをふり、冷ます。
❷クリスピーピザ➔P.186 作りかた①〜⑥を参照して生地を作る。
❸生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせる。
❹生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、生地の表面にオリーブ油（分量外）を塗る。
❺テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ カルツォーネ に設定し、スタートして予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❼④をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.72

• 焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.67

オート 232 米粉パン

オート調理	加熱時間の目安 約26分
調理分類 パン・ピザ・トースト 米粉パン ➔P.60	スチームレンジ発酵 30W 加熱時間 8〜12分 (下ごしらえ) スチームオーブン
黒皿 中段 テーブルプレート	給水タンク 満水

材料（8個分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……… 100g
　米粉 ……… 50g
　砂糖 ……… 大さじ1（約9g）
　塩 ……… 小さじ⅓(約2g)
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……… 小さじ1（約2.5g）
水 ……… 90〜100mL
バター ……… 大さじ1（約12g）
けしの実 ……… 適量

作りかた

❶簡単パン作り方➔P.192 ①〜⑩を参照して、一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分けてから丸め、二次発酵させる。
❷発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、パン生地の表面に霧を吹き、けしの実を散らしてから中段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 米粉パン で焼く。
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.72

オート 233 米粉蒸しパン

オート調理	加熱時間の目安 約16分

調理分類 パン・ピザ・トースト 米粉蒸しパン
スチーム レンジ
➔P.60

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水



材料（15×15㎝、高さ5㎝の型1個分）

- Ⓐ 米粉（ケーキ用）…… 130g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ2
- 卵白 …… 1個分
- Ⓑ 砂糖 …… 45g
- Ⓑ 塩 …… 少々
- Ⓑ サラダ油 …… 小さじ2
- Ⓑ 水 …… 120mL
- レーズン …… 20g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷オーブンシートの型の作りかた ➔P.184 を参照して作る。
❸Ⓐをボウルにふるい入れ、Ⓑを加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく混ぜる。
❹レーズンの½量を加え、混ぜる。
❺別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、④に加え、さっくりと混ぜる。
❻脚を閉じたグリル皿に②を置き、⑤を型に流し入れ、上に残りのレーズンを散らす。
❼⑥にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 米粉蒸しパン で加熱する。

米粉蒸しパンのコツ

●**分量は**
1回に蒸せる分量は15×15cm、高さ5cmの型1個分です。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 234 バターロール（ロールパン）

オート調理	予熱 約7分 / 加熱時間の目安 約13分

調理分類 パン・ピザ・トースト バターロール
スチームオーブン 発酵40℃（下ごしらえ）
（予熱あり） オーブン
➔P.60

黒皿 中段
給水タンク 満水



材料（12個分）

- Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 240g
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ2¾（約25g）
- Ⓐ 塩 …… 小さじ½（約3g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）…… 小さじ1½（約3.5g）
- Ⓑ ぬるま湯（約40℃）…… 30～40mL
- Ⓑ 卵（溶きほぐす）…… 大½個
- Ⓑ 牛乳（室温にもどす）…… 90～100mL
- バター（室温にもどす）…… 35g

〈つやだし用卵〉
- 卵（溶きほぐす） …… ½個
- 塩 …… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑ を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
❸フランスパン ➔P.195 作りかた③～④の要領で生地を作る。
❹バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 50～60分 で発酵させる。
❺生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。



❻ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



❼生地をスケッパー（または包丁）で12個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



❽生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。



❾丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
❿生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



⓫三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終りを下にして並べる。



⓬下段に入れ 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 25～36分 で生地が2～2.5倍になるまで発酵して取り出す。生地の表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。（1段のときは下段で発酵させる。）
⓭テーブルプレートを取り外し、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ バターロール に設定してスタートし、予熱する。
⓮予熱終了音が鳴ったら⑫を中段に入れて焼く。



手前（中段）

2段で焼くときは手動調理で
- オート調理ではできません。
- 材料は2倍にして生地を作り、手動 オーブン 予熱あり 2段 180℃ 20～25分 に設定し、スタートして予熱をしてから中段と下段に入れ焼きます。➔P.68、69
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

「スチームオーブン（発酵）の使いかた」➔P.73
- 焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.67

オート 235 山形食パン

オート調理	予熱 約6分 / 加熱時間の目安 約30分

調理分類 パン・ピザ・トースト 山形食パン
スチームオーブン 発酵40℃（下ごしらえ）
（予熱あり） オーブン
➔P.60

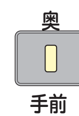
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料（19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分）

- 小麦粉（強力粉）…… 220g
- 砂糖 …… 小さじ4（約12g）
- 塩 …… 小さじ½弱（約2.5g）
- ドライイースト ……小さじ2（約5g）
- ぬるま湯 …… 130～150mL
- バター …… 10g

作りかた

❶バターロール作りかた①～⑥の要領で生地を作る。
❷生地をスケッパーで3等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。（ベンチタイム）
❸3等分にした②を各々タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
❹バター（分量外）を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段に入れ 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 50～80分 で発酵させる。



奥 / 手前

❺④を取り出し、テーブルプレートを取り外し、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 山形食パン に設定し、スタートして予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
- 発酵の途中で生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは、残り時間5～6分で型を前後入れ換えて、さらに焼きます。

「スチームオーブン（発酵）の使いかた」➔P.73
「スチームショットの使いかた」➔P.75
- 焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.67

手動 トースト

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

手動調理

手動 グリル 加熱時間 4～7分 裏返して 1～2分
➔P.66

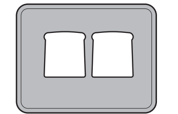
黒皿 上段
給水タンク 空

材料

食パン（1.5～3cm厚さのもの） …… 1～2枚

作りかた

❶食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。



❷テーブルプレートを取り外し 手動 グリル 4～7分 で焼き、裏返して 1～2分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を 手動 グリル 1～3分、裏返して 1～2分 様子を見ながら焼きます。

「グリル加熱の使いかた」 ➔P.66

バターロール、山形食パンのコツ

●**牛乳は室温にもどして**
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●**こね上げた生地の温度**
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●**発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」➔P.75
中段と下段の2段で生地の発酵具合にむらが見られるときは、様子を見ながら黒皿の上下を入れ替えます。

●**ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

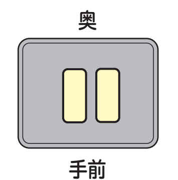
●**生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●**つやだし用卵は薄く、ていねいに**
なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

●**発酵しすぎたパン生地は**
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●**発酵温度を調節して**
発酵温度は4段階に設定できます。（30・35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

●**山形食パン で一度に焼ける分量は**
19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分です。2個を焼くときは材料を2倍にし、手動 オーブン 予熱あり 1段 210℃ 24～38分 に設定してスタートし、予熱をしてから、下段に入れて焼きます。➔P.68、69



奥 / 手前

オート 236 簡単パン（シンプルパン）

オート調理｜加熱時間の目安　約26分

調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単パン →P.60

レンジ500W 加熱時間 約30秒
スチームレンジ発酵30W 加熱時間8～12分（下ごしらえ）
スチームオーブン

黒皿　中段　テーブルプレート
給水タンク　満水



材料（8個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 150g
- 砂糖 ……………… 大さじ1（約9g）
- 塩 ……………… 小さじ⅓（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 小さじ1（約2.5g）
水 …………………………… 90～100mL
バター …………… 大さじ1（約12g）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸バターを容器に入れ レンジ500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。



❹③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
❺10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。



❻⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ レンジ スチームレンジ（発酵） 発酵 30W 8～12分 で一次発酵させる。
❼のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、生地を袋から取り出す。
❽生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分ける。





❾生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べ、加熱室底面にセットする。



❿ レンジ スチームレンジ（発酵） 発酵 30W 8～12分 で二次発酵させる。
⓫発酵が終わったら、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」→P.72

オート 237 簡単レーズンパン

オート調理｜加熱時間の目安　約26分

調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単レーズンパン →P.60

レンジ500W 加熱時間 約30秒
スチームレンジ発酵30W 加熱時間 8～12分（下ごしらえ）
スチームオーブン

黒皿　中段　テーブルプレート
給水タンク　満水



材料・作りかた

簡単パンの材料・作りかたを参照する。⑤のこねあげた生地にレーズン（30g）を加え、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単レーズンパン で焼く。

応用 237 簡単セサミパン

材料・作りかた

レーズンを黒ごま（20g）に換えて 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単レーズンパン で焼く。

パン（P.190～200）のコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8～12分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12～20分	6～8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●焼きが足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.67

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

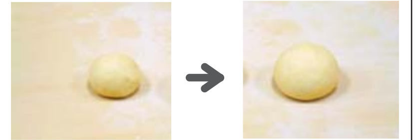


●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。



一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



二次発酵

オート調理｜加熱時間の目安　約26分

調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単あんパン／簡単クリームパン／グラハムパン／油で揚げないカレーパン →P.60

レンジ500W 加熱時間 約30秒
スチームレンジ発酵30W 加熱時間8～12分（下ごしらえ）
スチームオーブン

黒皿　中段　テーブルプレート
給水タンク　満水

オート 238 簡単あんパン



材料（8個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかた →P.192）…… 1回分
つぶあん ……………………………… 200g
桜の花の塩漬け …………………………… 4個
けしの実 ………………………………… 適量
〈つやだし用卵〉
卵（溶きほぐす） ………………… ½個
塩 ……………………………… 小さじ¼

作りかた

❶つぶあんは レンジ500W 1分30秒～2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
❷桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。
❸簡単パン 作りかた →P.192
①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。
❹円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットする。手動 レンジ スチームレンジ（発酵） 発酵 30W 8～12分 で二次発酵させる。
❺テーブルプレートを取り出して、生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
❻生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単あんパン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」→P.72

応用 238 簡単うぐいすパン

材料・作りかた

つぶあんを市販のうぐいすあん（200g）に換えて作り、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単あんパン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」→P.72

オート 240 グラハムパン



材料（1個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 120g
- 全粒粉（あらびき）……………… 30g
- 砂糖 ……………… 大さじ1（約9g）
- 塩 ………… 小さじ⅓（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
………………… 小さじ1（約2.5g）
水 …………………………… 90～100mL
バター …………… 大さじ1（約12g）

作りかた

❶簡単パン 作りかた →P.192
①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。
❷丸めた生地をだ円形にのばし、フランスパンの作りかた →P.195
⑩を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
❸オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジ スチームレンジ（発酵） 発酵 30W 8～12分 で二次発酵させる。
❹③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかける。



❺生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。
❻テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ グラハムパン で焼く。

「スチームレンジ（発酵）の使いかた」→P.72

オート 239 簡単クリームパン

材料・作りかた

簡単あんパンの材料・作りかたを参照する。つぶあんをカスタードクリーム（200g）→P.171 に換えて作り、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 簡単クリームパン で焼く。

「スチームレンジ（発酵）の使いかた」→P.72

オート 241 油で揚げない カレーパン



材料（8個分）

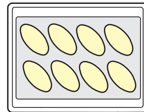
簡単パンの生地
（材料・作りかた →P.192）… 1回分
市販のレトルトカレー … 1袋（約200g）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）………… ¼個
- 小麦粉（薄力粉）……… 大さじ1

煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）…… 適量
（作りかたは →P.146）
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2
卵（溶きほぐす）…………………… 1個

作りかた

❶レトルトカレーを深めの容器に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ200W 7～10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
❷簡単パン 作りかた →P.192
①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。
❸だ円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。
❹③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ レンジ スチームレンジ（発酵） 発酵 30W 8～12分 で二次発酵させる。



❺テーブルプレートを取り出し生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 油で揚げないカレーパン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」→P.72

オート 242 チョコチップメロンパン



オート調理 | 加熱時間の目安　約28分

調理分類
パン・ピザ・トースト
チョコチップメロンパン
➔P.60

レンジ500W
加熱時間 約30秒
スチームレンジ発酵
30W
加熱時間8〜14分
（下ごしらえ）
スチーム
オーブン

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（1個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかたは ➔P.192）‥ 1回分
クッキー生地
- 小麦粉（薄力粉）…………… 110g
- バター（室温にもどす）……… 50g
- 砂糖 ………………………… 40g
- 卵（溶きほぐす）……………½個
- バニラエッセンス ………… 少々

チョコチップ ……………………… 20g
グラニュー糖 ……………………… 適量

作りかた

❶ ➔P.172 型抜きクッキー 作りかた①〜②を参照して生地を作る。
❷型抜きクッキー 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
❸ ➔P.192 簡単パン 作りかた②〜⑥を参照して生地を作り、給水タンクに水を入れないで一次発酵させる。（「給水」表示が出るが、そのまま発酵させる。）
❹生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中心部分を厚めになるように、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。



❺③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめる。



❻⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込む。



❼オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き 手動 スチームレンジ（発酵） 発酵（30W） 10〜14分 二次発酵させる。（「給水」表示が出るが、そのまま発酵させる。）
❽カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつける。



❾給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❿テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、調理分類▶パン・ピザ・トースト▶チョコチップメロンパンで加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- メロンパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けにに切ると食べやすいでしょう。
- 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。
- **発酵の時に、スチームタンクに水を入れてスチームを発生させると生地がダレてしまいます。**

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」 ➔P.72

オート 243 フランスパン



オート調理 | 予熱　約6分 / 加熱時間の目安　約30分

調理分類
パン・ピザ・トースト
フランスパン
（予熱あり）
➔P.60

スチームオーブン発酵
35℃
（下ごしらえ）
予熱 約6分
スチーム
オーブン

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（バタール1本、クーペ2個）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 330g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 80g
- 砂糖 ……………………………… 5g
- 塩 ………………………………… 8g

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………………小さじ3強（約8g）

Ⓑ
- レモン汁 ‥‥‥ 小さじ１強（6mL）
- ぬるま湯（約30℃）
…………………… 220〜260mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
❸生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。
❹台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。



❺バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れる。ボウルを黒皿にのせて下段に入れて 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵35℃ 25〜60分で発酵させる。
❻生地が２倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
❼ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー（または包丁）でバタール（約390g）、クーペ（約140gを2個）に切り分ける。
❽切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて5〜20分間生地を休ませる。（ベンチタイム）
❾バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。
❿タテ⅓ずつ内側に折に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。



⓫クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
⓬両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。
⓭薄くバター（分量外）を塗った黒皿に⑩〜⑫の成形した生地を閉じ口を下にしてのせ、下段に入れ 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵35℃ 10〜20分 発酵させる。
⓮⑬を加熱室から取り出し、調理分類▶パン・ピザ・トースト▶フランスパンに設定してスタートし、予熱する。
⓯予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。（約6分）予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ（切り目）を入れる。バタールは3〜4本、クーペは1本入れる。
※クープ（切り目）はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。



⓰予熱終了音が鳴ったら⑮を中段に入れて焼く。
⓱焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。
「スチームオーブン（発酵）の使いかた」➔P.73
- 焼きが足りなかったときは、手動 オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。 ➔P.67

パン作りのコツ

●**こねあげた生地の温度**
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします
●**発酵温度は**
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35・40・45℃を使い分けます。
●**発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」 ➔P.75　また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。
●**ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。
●**生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱いますちぎったり形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

応用 243 ブール

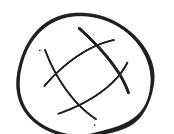
オート調理　予熱　約６分　加熱時間の目安　約30分

調理分類　パン・ピザ・トースト　フランスパン（予熱あり）➔P.60
スチームオーブン 発酵35℃（下ごしらえ）
スチーム オーブン
黒皿　中段　テーブルプレート
給水タンク　満水



材料(6個分)・作りかた

❶フランスパン ➔P.195 作りかた①～③ を参照して作った生地を２等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。(ベンチタイム)
❷フランスパン ➔P.195 作りかた⑬を参照して二次発酵させる。
❸②を加熱室から取り出し 調理分類▶パン・ピザ・トースト▶フランスパン に設定してスタートし、予熱する。
「スチームオーブン(発酵)の使いかた」➔P.73
❹予熱をしている間に生地の表面に切り目を入れる。



❺予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

応用 243 シャンピニオン

オート調理　予熱　約６分　加熱時間の目安　約30分

調理分類　パン・ピザ・トースト　フランスパン（予熱あり）➔P.60
スチームオーブン 発酵35℃（下ごしらえ）
スチーム オーブン
黒皿　中段　テーブルプレート
給水タンク　満水



材料(9個分)・作りかた

❶フランスパン ➔P.195 作りかた①～④を参照して生地を作り、作りかた⑤～⑧を参照して生地を９等分し、丸めて休ませる。(ベンチタイム)
❷１個分の生地から 約⅙を切り取り、それぞれを丸める。
❸小さい生地をめん棒で直径４～５cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中に食い込ませる。



❹フランスパン ➔P.195 作りかた⑬を参照して二次発酵させる。
❺④を加熱室から取り出し 調理分類▶パン・ピザ・トースト▶フランスパン に設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。
「スチームオーブン(発酵)の使いかた」➔P.73

オート 244 ベーコンエピ

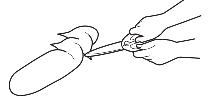
オート調理　予熱　約６分　加熱時間の目安　約29分

調理分類　パン・ピザ・トースト　ベーコンエピ（予熱あり）➔P.60
スチームオーブン 発酵35℃（下ごしらえ）
スチーム オーブン
黒皿　中段　テーブルプレート
給水タンク　満水



材料（２本分）・作りかた

❶フランスパン ➔P.195 の作りかた①～⑥を参照して作った生地を２等分して丸め、作りかた⑧を参照して休ませる。
❷作りかた⑨を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう（各適量）をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじる。
❸バター（分量外）を薄く塗った黒皿に閉じ目を下にしてヨコに2本並べ、作りかた⑬を参照して二次発酵させる。
❹③を加熱室から取り出し、調理分類▶パン・ピザ・トースト▶ベーコンエピ に設定してスタートし、予熱をする。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。



❺予熱終了音が鳴ったら中段に入れて加熱する。
「スチームオーブン(発酵)の使いかた」➔P.73

ベーコンエピ、ブール、シャンピニオンのコツ

●こねあげた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします

●発酵温度は
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35・40・45℃を使い分けます。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」➔P.75 また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●焼きが足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。
➔P.67

オート 245 オニオンロール

オート調理　予熱　約５分　加熱時間の目安　約20分

調理分類　パン・ピザ・トースト　オニオンロール（予熱あり）➔P.60
スチームオーブン 発酵40℃（下ごしらえ）
オーブン
黒皿　中段
給水タンク　満水

材料（9個分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	240g
	砂糖	約25g
	塩	小さじ½（約3g）
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	小さじ1½（約3.5g）
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	30～40mL
	卵（溶きほぐす）	大½個
	牛乳(室温に戻す)	90～100mL
	バター(室温に戻す)	35g
	玉ねぎ(薄切り)	40g
	ベーコン（たんざく切り）	100g
	こしょう、ナツメグ	各少々
	マヨネーズ、粉チーズ	各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷バターロール ➔P.190 作りかた②～③の要領で生地を作る。
❸バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 30～60分 で発酵させる。
❹バターロール ➔P.190 作りかた⑤～⑥の要領で生地のガス抜きをし、生地の表面がなめらかになるように丸めて⑨の要領で約15分休ませる。
❺かるくガス抜きし、めん棒で25×25ｃmにのばす。スイートロール ➔P.198 の作りかた⑤の図を参照し、玉ねぎとベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。



❻手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、１本を9等分に切る。薄くバター（分量外）を塗った黒皿に並べ中段に入れ、手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 20～40分 で発酵させる。
❼マヨネーズをかけ、粉チーズを表面にふりかける。
❽テーブルプレートを取り外し、調理分類▶パン・ピザ・トースト▶オニオンロール に設定してスタートし、予熱する。
❾予熱が終わったら中段に⑦を入れて焼く。
「スチームオーブン(発酵)の使いかた」➔P.73

オート 246 かぼちゃパン

オート調理　予熱　約７分　加熱時間の目安　約13分

葉・果菜の下ゆで
調理分類　パン・ピザ・トースト　かぼちゃパン（予熱あり）➔P.60
スチームオーブン 発酵40℃（下ごしらえ）
オーブン
黒皿　中段
給水タンク　満水

材料（8個分）

	かぼちゃ(皮をむく)	200g
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	150g
	砂糖	10g
	塩	小さじ½弱(約2g)
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	小さじ1（約2.5g）
	ぬるま湯(約30℃)	70～80mL
	バター（室温にもどす）	15g
Ⓑ	生クリーム	小さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	少々
	つやだし用卵	
	卵（ときほぐす）	½個
	塩	小さじ¼

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷かぼちゃは、3ｃm角に切りラップで包み 解凍・下ゆで 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱して、生地用として50gを取り分けておく。残りのかぼちゃはつぶしてⒷを混ぜてかぼちゃあんにして冷ましておく。
❸②の生地用のかぼちゃ（50g）は裏ごししておく。
❹Ⓐとドライイーストをボウルに入れぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、③とバターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
❺生地がベトつかなくなりボウルからくるんと離れるようになるまでよくこねる。台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
❻バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 30～60分 で発酵させる。
❼バターロール ➔P.190 作りかた⑤～⑥の要領で生地のガス抜きし、生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約35ｇ）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。⑧～⑨の要領で生地を丸めて約15分休ませる。



❽生地を各々円形に延ばし、8等分した②のあんを包み形を整える。オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、手のひらであんを包んだ生地を少しつぶし中心に手粉（強力粉・分量外）をつけた指でくぼませる。
❾手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 20～40分 発酵させる。
❿生地が2～2.5倍に発酵したら、表面につやだし用卵を薄く丁寧に塗る。
⓫テーブルプレートを取り外し、調理分類▶パン・ピザ・トースト▶かぼちゃパン に設定してスタートし、予熱する。
⓬予熱終了音が鳴ったら⑩を中段に入れて焼く。
「スチームオーブン(発酵)の使いかた」➔P.73
「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.58
・焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃で様子を見ながら焼きます。➔P.67

オート 247 スイートロール



オート調理 予熱 約5分 / 加熱時間の目安 約15分

調理分類 パン・ピザ・トースト スイートロール（予熱あり）→P.60
スチームオーブン 発酵40℃（下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段
給水タンク 満水

材料（9個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………… 240g
- 砂糖 ………………………… 約25g
- 塩 …………… 小さじ½（約3g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………………小さじ1½（約3.5g）

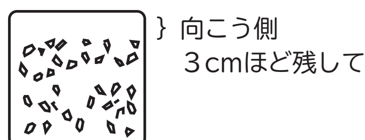
Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）
- ……………………… 30～40mL
- 卵（溶きほぐす）………… 大½個
- 牛乳（室温に戻す）…… 90～100mL

バター（室温に戻す）…………… 35g
レーズン ……………………………… 30g
くるみ（あらくきざむ）………… 30g
シナモンシュガー ………………… 適量
ざらめ ………………………………… 少々

〈つやだし用卵〉
卵（溶きほぐす）…………………… ½個
塩 …………………………………… 小さじ¼

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷バターロール →P.190 作りかた②～③の要領で生地を作る。
❸バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 30～60分 で発酵させる。→P.73
❹バターロール →P.190 作りかた⑤～⑥の要領で生地のガス抜きをし、生地の表面がなめらかになるように丸めて⑨の要領で約15分休ませる。
❺かるくガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばす。図のようにレーズンとくるみを生地にのせ、シナモンシュガーをのせる。



} 向こう側 3cmほど残して

❻手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター（分量外）を塗った黒皿に並べ中段に入れ、手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 20～40分 発酵させる。
❼つやだし用卵を塗り、ざらめを表面にふりかける
❽テーブルプレートを取り外し、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ スイートロール に設定してスタートし、予熱する。
❾予熱が終わったら中段に⑦を入れて焼く。

「スチームオーブン（発酵）の使いかた」→P.73

オート 248 アップルパン



オート調理 加熱時間の目安 約15分

調理分類 パン・ピザ・トースト アップルパン →P.60
過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4枚分）
食パン（6枚切り）……………… 4枚
りんご …………………………… ½個
塩 ………………………………… 少々
マーガリン ……………………… 適量
シナモンシュガー ……………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❸食パン4枚の片面にマーガリンを塗り、②のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央に寄せて並べ上段に入れ、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ アップルパン で焼く。

オート 249 フォカッチャ



オート調理 予熱 約8分 / 加熱時間の目安 約20分

調理分類 パン・ピザ・トースト フォカッチャ（予熱あり）→P.60
スチームオーブン 発酵40℃（下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段
給水タンク 満水

材料

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………… 150g
- 小麦粉（薄力粉）………… 100g
- 塩 …………… 小さじ½（約3g）
- 砂糖 …………… 小さじ1（約3g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………小さじ1強（約3g）
ぬるま湯（約40℃）…… 140～160mL
オリーブ油 ……………………… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルにⒶとドライイーストを入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、オリーブ油を加えて、よく混ぜてひとまとめにする。
❸生地がベトつかなくなりボウルからくるんと離れるようになるまでよくこねる。台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
❹オリーブ油（分量外）を薄く塗ったボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 30～60分 で発酵させる。
❺生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
❻ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるくガスを抜く。
❼生地をスケッパー（または包丁）で2つに切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
❽生地の表面がなめらかになるように丸める。丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
❾生地をそれぞれ直径16cmくらいの円形にのばし、オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、下段に入れて 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 20～40分 発酵させる。
❿手粉をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に刷毛で塗る。
⓫テーブルプレートを取り外し、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ フォカッチャ に設定してスタートし、予熱する。
⓬予熱終了音が鳴ったら⑩を中段に入れて焼く。

「スチームオーブン（発酵）の使いかた」→P.73

・焼きが足りなかったときは、手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃で様子を見ながら焼きます。→P.67
・お好みで作りかた⑩のとき生地に黒オリーブやローズマリーなどのハーブをかけても良いでしょう。

オート 250 ミルクハース



オート調理 予熱 約8分 / 加熱時間の目安 約23分

調理分類 パン・ピザ・トースト ミルクハース（予熱あり）→P.60
スチームオーブン 発酵35℃（下ごしらえ） オーブン
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………… 250g
- 砂糖 ………………………… 30g
- 塩 …………………………… 3g

ドライイースト ………………………3g

Ⓑ
- 卵 …………………………… 1個
- 牛乳（約30℃）………… 110g

バター ………………………………15g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷バターロール →P.190 作りかた②～③の要領で生地を作る。
❸バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ 手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 30～60分 発酵させる。
❹バターロール →P.190 作りかた⑤～⑥の要領で生地のガス抜きし、生地をなめらかになるように丸めて⑨の要領で約15分休ませる。
❺フランスパン →P.195 作りかた⑨～⑩の参考して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
❻薄くバター（分量外）を塗った黒皿に生地を並べ、手動 スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 20～40分 発酵させる。
❼発酵が終わったら強力粉（分量外）をふりかけ、クープ（切り目）を5本入れて、切れ目にバター（分量外）を少量おく。
❽テーブルプレートを取り外し、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ ミルクハース に設定してスタートし、予熱する。
❾予熱終了音が鳴ったら⑦を下段に入れて焼く。
・焼きが足りなかったときは、手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃で様子を見ながら焼きます。→P.67

「スチームオーブン（発酵）の使いかた」→P.73

オート 251 動物パン



オート調理	加熱時間の目安	予熱 約７分 / 約13分
調理分類 パン・ピザ・トースト 動物パン （予熱あり）	スチームオーブン 発酵40℃ （下ごしらえ） オーブン	黒皿 中段 給水タンク 満水

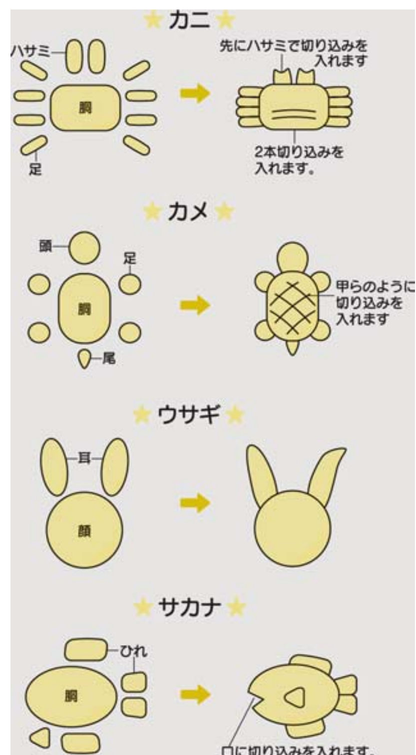
➔P.60

材料（12個分）
- バターロール ➔P.190 の生地 ‥ 1回分
- あん ………………………………… 適量
- ドライフルーツ、けしの実など ………………………………… 各適量

〈つや出し用卵〉
- 卵（溶きほぐす）…………………… ½個
- 塩 ……………………………… 小さじ¼

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷バターロール ➔P.190 作りかた②～⑥を参照して生地を作り、12個に切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）
❸イラストを参照して好みの動物を作る。生地1個分の⅔であんを包み、胴体を作る。残り⅓で作った足や耳をつけ、薄くバター（分量外）を塗った黒皿に並べる。



❹バターロール ➔P.190 作りかた⑫を参照して発酵し、つやだし用の卵を塗り、けしの実を散らしたり、ドライフルーツで目や口をつける。
❺テーブルプレートを取り外し、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 動物パン に設定し、スタートして予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

● 焼きが足りなかったときは 手動 オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.67

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」➔P.73

オート 252 白玉粉のポンデケージョ

オート調理	加熱時間の目安	予熱 約13分 / 約20分
調理分類 パン・ピザ・トースト 白玉粉のポンデケージョ （予熱あり）	オーブン	黒皿 中段 給水タンク 空

➔P.60



材料（16個分）
- 白玉粉 ……………………………… 200g
- 牛乳 ……………………………… 150mL
- オリーブ油 …………………………… 30g
- 塩 ……………………………… 小さじ½
- 卵（溶きほぐす） ………………… 1個
- 粉チーズ ……………………………… 50g

作りかた

❶ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ入れよくこねる。
❷残りの材料を入れ、だまがないようによくこねる。
❸オーブンシートを敷いた黒皿に②を16等分し並べる。
❹テーブルプレートを取り外し、調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ 白玉粉のポンデケージョ に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れて焼く。

オート 253 ガーリックトースト

オート調理	加熱時間の目安	約13分
調理分類 パン・ピザ・トースト ガーリックトースト	過熱水蒸気 オーブン グリル	黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.60



材料（8枚分）
- フランスパン（1.5～2cmの厚さに切ったもの） ……………………………… 8枚
- Ⓐ バター（室温にもどす） ……………… 大さじ2（約24g）
- Ⓐ にんにく（すりおろす）……… ½片
- Ⓐ パセリ（みじん切り）………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷Ⓐを合わせて混ぜ、フランスパンの片面に塗る。
❸黒皿にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に②を何も塗っていない面を下にして中央に寄せて並べ、上段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ ガーリックトースト で加熱する。

朝食セット〔主菜〕

オート調理	加熱時間の目安	約15分
調理分類 パン・ピザ・トースト トーストセットメニュー	過熱水蒸気 オーブン グリル	黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.60



朝食セット トーストセットメニュー の手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜1品と、副菜２品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。



③黒皿を上段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ トーストセットメニュー で加熱する。

オート 254 トーストセットメニュー　主菜：トースト5種（1品選ぶ）

トースト（プレーン）



材料（2枚分）
- 食パン（6枚切り） …………… 2枚

作りかた

黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト

材料（2枚分）
- 食パン（6枚切り） …………… 2枚
- 玉ねぎ（薄切り） …………… 30g
- ピーマン（薄切り）…………… ½個
- ベーコン（1cm巾に切る）…… 1枚
- ピザソース（市販の物）……… 適量
- ピザ用チーズ ………………… 適量

作りかた

食パン２枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

チェルシートースト

材料（2枚分）
- 食パン（6枚切り） …………… 2枚
- Ⓐ バター …………………… 30g
- Ⓐ 砂糖 ……………………… 20g
- Ⓐ アーモンドプードル …… 30g
- Ⓐ 干しぶどう(あらくきざむ) … 大さじ2
- スライスアーモンド ………… 適量

作りかた

食パン２枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

アップルパン



材料（2枚分）
- 食パン（6枚切り） …………… 2枚
- りんご …………………………… ½個
- 塩 ………………………………… 少々
- マーガリン ……………………… 適量
- シナモンシュガー …………… 少々

作りかた

❶りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❷食パン２枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

フレンチトースト

材料（4枚分）
- フランスパン（1.5～2cmの厚さに切った物） ……………………… 4枚
- Ⓐ 牛乳 …………………… カップ½
- Ⓐ 砂糖 …………………… 大さじ½
- 卵（溶きほぐす） ……………… 1個
- バニラエッセンス …………… 少々
- バター ………………………… 適量

作りかた

❶Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖を、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
❸黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

朝食セット〔主菜〕

オート調理

調理分類　過熱水蒸気
パン・ピザ・トースト　オーブン　グリル

おにぎりセットメニュー
焼きそばセットメニュー
チャーハンセットメニュー
ピザセットメニュー

➔P.60

黒皿　上段
テーブルプレート

給水タンク
満水

朝食セットおにぎりセットメニュー、焼きそばセットメニュー・チャーハンセットメニュー・ピザセットメニューの手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜1品と、副菜２品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。



③黒皿を上段に入れそれぞれセットメニューを選択して加熱する。

調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ おにぎりセットメニュー
調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ 焼きそばセットメニュー
調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ チャーハンセットメニュー
調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ ピザセットメニュー

オート 268 おにぎりセットメニュー　主菜：おにぎり2種（1品選ぶ）

しょうゆ焼きおにぎり



材料（2個分）
冷やごはん …………………… 160g
Ⓐ しょうゆ …………… 大さじ½
　砂糖 ………………… 小さじ½
　みりん ……………… 小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷両面に合わせたⒶを塗り、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

加熱時間の目安　約15分



材料（2個分）
冷やごはん …………………… 160g
Ⓐ 赤みそ ……………… 大さじ½
　砂糖 ………………… 小さじ½
　みりん ……………… 小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷合わせたⒶを塗り、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

オート 269 焼きそばセットメニュー

簡単焼きそば

加熱時間の目安　約15分



材料（1～2人分）
焼きそば用めん（ソース付き）… 1袋
野菜ミックス（約250gの物）… 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）… 50g
塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた
❶めん、豚肉、野菜ミックス、ソース、塩、こしょうを入れて混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせる。
❷加熱後かき混ぜる。



オート 255 ピザセットメニュー

簡単ピザ

加熱時間の目安　約16分



材料（1枚分）
ピザ台（直径18cm市販の物）… 1枚
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）………… 20g
　ピーマン（薄切り）……… ½個
　ベーコン（1cm巾に切る）… 1枚
　スタッフドオリーブ（薄切り） 適量
ピザソース（市販の物） ……… 適量
ピザ用チーズ ………………… 30g

作りかた
黒皿の中央にオーブンシートを敷き、ピザ台をのせてピザソースを塗りⒶを並べてチーズを散らす。

オート 270 チャーハンセットメニュー

簡単チャーハン

加熱時間の目安　約15分



材料（1～2人分）
冷やごはん …………………… 200g
チャーハンの素（市販の物） …… 1袋
ごま油 ……………………… 大さじ1

作りかた
冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に置く。
※市販のドライカレーの素に換えると**簡単ドライカレー**になり、ガーリックライスの素を使うと、**簡単ガーリックライス**が作れます。

朝食セット〔副菜〕副菜2品選ぶ

目玉焼き



材料（2個分）
卵 ………………………………… 2個
水 ……………………………… 小さじ1
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた
薄くサラダ油（分量外）を塗ったアルミケース（マドレーヌ用）2枚に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵



材料（2個分）
卵 ………………………………… 2個
キャベツ（せん切り）………… 30g
水 ……………………………… 小さじ1
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた
アルミケース（マドレーヌ用）2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水（小さじ1）をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。
＊キャベツの代わりにゆでたほうれん草（60g）を敷いてもよいでしょう。

いり卵



材料（2個分）
卵（溶きほぐす） ……………… 2個
Ⓐ 牛乳 ……………………… 大さじ1
　砂糖 ……………………… 小さじ1
　塩 ………………………… 少々

作りかた
❶卵にⒶを加えてかき混ぜ、アルミケース（マドレーヌ用）2枚に分け入れ、黒皿にのせる。
❷加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

チーズ目玉焼き

作りかた
目玉焼きの水の換わりにピザ用チーズ（約15g）を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
アルミケース2枚にベーコン（2枚を半分に切る）2切れをそれぞれ敷く。その上に卵（2個）を割り入れ、水（小さじ1）をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

⚠ 警告
朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
（破裂するおそれがあります。）
※卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

野菜のベーコン巻き



材料（2人分）
アスパラガス（2本）、かぼちゃ（薄切り・40g）、エリンギ（2本）、長ねぎ（¼本・半分に切る）、パプリカ（¼個分）、えのきだけ（¼株）のうち好みの野菜2種類
ベーコン ……………………… 2～4枚
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた
好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚にのせ、黒皿にのせる。

トマトのツナのせ



材料（2個分）
トマト（1.5cmの厚さの輪切り）
……………………………………… 2枚
Ⓐ ツナ（缶詰） ……………… 小⅓缶
　玉ねぎ（薄切り） ………… 20g
　マヨネーズ ………………… 小さじ1
　塩、こしょう ……………… 各少々
ドライパセリ（➔P.221参照）… 少々
ピザ用チーズ ………………… 適量

作りかた
トマトをアルミケース（マドレーヌ用）2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

ウインナーのベーコン巻き



材料（4本分）
ウインナーソーセージ ………… 4本
ベーコン（半分に切る） ……… 2枚

作りかた
ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚に並べ、黒皿にのせる。

簡単いため物



材料（2個分）

キャベツ（あらめのせん切り）………………80g
パプリカ（せん切り）……………適量
ベーコン（1cm巾に切る）………1枚
塩、こしょう……………………各少々
サラダ油…………………………小さじ1

作りかた

小さめのポリ袋（市販）に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、袋から出してアルミケース（マドレーヌ用）2枚に分け、黒皿にのせる。

ひとくち塩ざけ



材料（1切れ分）

甘塩ざけ（1切れ約100gの物）……………………1切れ

作りかた

さけは4つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単干物



材料（1枚分）

あじの開き、さばの干物など好みの干物（ひとくち大に切る）……………………各1枚

作りかた

オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単板ふピザ



材料（2枚分）

板ふ……………………………………2枚
ピザソース（市販の物）…………適量
Ⓐ 玉ねぎ、ピーマン ………各適量
Ⓐ ベーコン、えのきだけ……各適量
Ⓐ パプリカ………………………適量
スタッフドオリーブ（薄切り）……………………………2個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……………………………25g
塩、こしょう……………………各少々

作りかた

オーブンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗りⒶを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

かぼちゃの春巻き

材料（4個分）

かぼちゃ（1cm巾の細切り）……40g
プロセスチーズ（1cm巾の細切り）……………………………40g
大葉 ……………………………4枚
春巻き用皮（市販の物、半分に切り4枚にする）……………………2枚
サラダ油 ……………………大さじ½
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）………大さじ½
Ⓐ 水 …………………………大さじ½

作りかた

❶かぼちゃをラップで包み レンジ 500W 約30秒 加熱する。
❷春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、大葉、①、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。
❸②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

朝食セットのコツ

●1回に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。 他の組合せでは上手にできません。
●使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めの物を使ってください。



●アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
●楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
●朝食のトーストは裏返さないため片面（表面）にしか焼色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト ➔P.191 を参照します。
●加熱が足りなかったときは、でき上がった物は取り出してから 手動 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66

オート256 ピザトースト

オート調理 | 加熱時間の目安 約15分

調理分類 過熱水蒸気 パン・ピザ・トースト オーブン ピザトースト グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（4枚分）

食パン（6枚切り）………………4枚
玉ねぎ（薄切り）………………60g
ピーマン（薄切り）……………1個
ベーコン（1cm巾に切る）……2枚
ピザソース（市販の物）………適量
ピザ用チーズ……………………適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷食パン4枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ ピザトースト で加熱する。

オート257 フレンチトースト

オート調理 | 加熱時間の目安 約16分

調理分類 過熱水蒸気 パン・ピザ・トースト オーブン フレンチトースト グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（8枚分）

フランスパン（1.5～2cmの厚さに切った物）……………………………8枚
Ⓐ 牛乳 ……………………カップ1
Ⓐ 砂糖 ……………………大さじ1
卵（溶きほぐす）………………2個
バニラエッセンス………………少々
バター……………………………適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❸フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして②に浸す。
❹黒皿にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に中央に寄せて並べ、上段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ フレンチトースト で加熱する。加熱後、シナモンシュガー（分量外）を好みでかける。

オート258 チェルシートースト

オート調理 | 加熱時間の目安 約15分

調理分類 過熱水蒸気 パン・ピザ・トースト オーブン チェルシートースト グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（4枚分）

食パン（6枚切り）………………4枚
Ⓐ バター…………………………60g
Ⓐ 砂糖……………………………40g
Ⓐ アーモンドプードル…………60g
Ⓐ 干しぶどう（あらくきざむ）… 大さじ4
スライスアーモンド……………適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷食パン4枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 調理分類 ▶ パン・ピザ・トースト ▶ チェルシートースト で加熱する。

ごはん・麺

オート259 炊飯（ごはん）

オート調理 加熱時間の目安 約35分

調理分類 ごはん・麺 炊飯 レンジ テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.60



材料（4人分）

米 …………………… カップ2（320g）
水 …………………… 440～480mL

作りかた

❶米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷ 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ 炊飯 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート260 ピースごはん

オート調理 加熱時間の目安 約39分

調理分類 ごはん・麺 ピースごはん レンジ テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.60



材料（4人分）

米 …………………… カップ2（320g）
水 …………………… 440～480mL
グリンピース …………………… 100g
塩 …………………… 小さじ½

作りかた

❶米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷ ①にグリンピースと塩を加えてかき混ぜ、ふたをして 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ ピースごはん で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート261 五穀ごはん

オート調理 加熱時間の目安 約39分

調理分類 ごはん・麺 五穀ごはん レンジ テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.60



材料（4人分）

米 …………………… カップ1⅔（260g）
五穀米（雑穀米）…… カップ⅓（50g）
（押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど）
水 …………………… 450～480mL

作りかた

❶米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてざるに上げて水気を切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
❷ 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ 五穀ごはん で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

応用261 麦ごはん

材料・作りかた

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に換えて加熱する。

炊飯（ごはん）、ピースごはん、あさりごはん、五穀ごはんのコツ

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。
●**大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

●**炊飯（ごはん）の水の量と加熱時間**

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約 22 分
カップ3(480g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約 42 分

●**ピースごはんの水の量と加熱時間**

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約 24 分
カップ3(480g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約 46 分

●**あさりごはんの水の量と加熱時間**

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約 24 分
カップ3(480g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約 46 分

●**五穀ごはんの水の量と加熱時間**

米の量	五穀米の量	水の量	加熱時間
カップ⅘(130g)	カップ⅕(30g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約 24分
カップ2½(400g)	カップ½(80g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約 46 分

オート調理 加熱時間の目安 約14分

調理分類 ごはん・麺 赤飯 山菜おこわ 栗おこわ レンジ スチーム オーブン テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.60

オート262 赤飯（おこわ）



材料（4人分）

もち米 …………… カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）… 約80g
ささげのゆで汁・水 …… 280～320mL
ごま塩 …………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷もち米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❸②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ 赤飯 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
❹器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
•ささげの量は好みで加減します。
•赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

オート263 山菜おこわ

材料（4人分）

もち米 …………… カップ2（320g）
山菜（びん詰またはパック入り）
…………………… 120g
水 …………………… 280～320mL
Ⓐ 酒 …………………… 大さじ1
Ⓐ しょうゆ …………… 大さじ½
Ⓐ 塩 …………………… 少々



作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ もち米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❸② に汁気を切った山菜とⒶを加えてかき混ぜ、ふたをして 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ 山菜おこわ で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート264 栗おこわ



材料（4人分）

もち米 …………… カップ2（320g）
生栗(皮をむいた物) ……… 12～16個
水 …………………… 280～320mL
Ⓐ 砂糖 ………………… 小さじ½
Ⓐ 酒 …………………… 大さじ1
Ⓐ しょうゆ …………… 大さじ1
Ⓐ 塩 …………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ もち米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❸ ②に Ⓐを加えてかき混ぜ、栗をもち米の中にうずめるようにして加え、ふたをして 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ 栗おこわ で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

〔ひとくちメモ〕
•生栗がないときは、びん詰めの甘露煮を使ってもよいでしょう。砂糖は入れずに加熱します。

赤飯（おこわ）、山菜おこわ、栗おこわのコツ

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。
●**大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ600W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

●**赤飯（おこわ）、山菜おこわ、栗おこわの水の量と加熱時間**

もち米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	160～180mL	仕上がり調節 弱 約 8 分
カップ3(480g)	460～480mL	仕上がり調節 強 約 16 分

オート265 あさりごはん

オート調理 加熱時間の目安 約39分

調理分類 ごはん・麺 あさりごはん レンジ テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.60



材料（4人分）

あさりの水煮（汁をのぞいた物）
…………………… 100g
米 …………………… カップ2（320g）
あさりの煮汁・水 …… 440～480mL
Ⓐ 酒、みりん、しょうゆ …………… 各小さじ1
Ⓐ 塩 …………………… 小さじ½
針しょうが …………… 1かけ分
三つ葉 …………………… 適量

作りかた

❶あさりは煮汁と分けておく。米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの容器に入れ、分量のあさりの煮汁と水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷①にあさりと針しょうが、Ⓐを加えてかき混ぜる。ふたをして 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ あさりごはん で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
❸皿に盛り、三つ葉をのせる。

あさりごはんのコツ ➔P.206

オート 266 さつまいもと黒ごまのごはん

オート調理 ｜加熱時間の目安　約39分

調理分類
ごはん・麺
さつまいもと黒ごまのごはん
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（4人分）
米 ……………………カップ2（320g）
さつまいも（さいの目切り）…200g
水 ……………………350～380mL
Ⓐ だし汁 ……………………100 mL
　黒すりごま ……………大さじ2
　しょうゆ ……………大さじ1½
　塩 ……………………………適量

作りかた

❶米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。

❷①にさつまいもとⒶを加えてかき混ぜ、ふたをして 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ さつまいもと黒ごまのごはん で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

〔ひとくちメモ〕
・炊く前に分量の水に30～1時間ほどつけ、十分吸水させます。
・大きくて深めの容器を使い、ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
・加熱が足りなかったときは レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 267 ライスコロッケ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約15分

調理分類
ごはん・麺
ライスコロッケ
レンジ500W 加熱時間 約2分
加熱時間 約3分（下ごしらえ）
レンジ オーブン
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（8くし分）
Ⓐ ごはん………………………… 300g
　トマトケチャップ … 大さじ2½
　塩、こしょう……………… 各少々
Ⓑ 玉ねぎ（みじん切り）……… 30g
　にんじん（みじん切り） …… 20g
　ピーマン（みじん切り）…… 小1個
　ベーコン（みじん切り）……… 2枚
プロセスチーズ（さいの目切り）
……………………………………… 30g
煎りパン粉 ➔P.146（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る） ……………………………適量
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ2強
卵（溶きほぐす）……………………… 1個

作りかた

❶容器に Ⓐ を入れて混ぜ合わせ、 レンジ 500W 約2分 で加熱する。Ⓑを加えてかき混ぜ、さらに レンジ 500W 約3分 で加熱する。

❷①にチーズを加えて混ぜ、24等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、3個ずつくしに刺す。

❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ ライスコロッケ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

ライスコロッケのコツ
●加熱が足りなかったときは
手動 オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.67

オート調理 ｜

調理分類
ごはん・麺
しょうゆ焼きおにぎり
みそ焼きおにぎり
過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

オート 271 しょうゆ焼きおにぎり

加熱時間の目安　約15分



材料（4個分）
冷やごはん ………………… 320g
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ1
　砂糖 ……………………… 小さじ1
　みりん …………………… 小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷冷やごはんを4等分しておにぎりを4個つくる。

❸②の両面に合わせた Ⓐを塗り、黒皿にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、中央に寄せて並べ、上段に入れ 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ しょうゆ焼きおにぎり で加熱する。

オート 272 みそ焼きおにぎり

加熱時間の目安　約15分



材料（4個分）
冷やごはん ………………… 320g
Ⓐ 赤みそ ………………… 大さじ1
　砂糖 ……………………… 小さじ1
　みりん …………………… 小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷冷やごはんを4等分しておにぎりを4個つくる。

❸②の上になるほうに合わせた Ⓐを塗り、黒皿にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に中央に寄せて並べ、上段に入れ 調理分類 ▶ ごはん・麺 ▶ みそ焼きおにぎり で加熱する。

オート 273 肉じゃが

オート調理 ｜加熱時間の目安　約58分

調理分類
煮物・スープ
肉じゃが
レンジ オーブン
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（4人分）
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）
……………………………………150g
じゃがいも（乱切りにして水にさらす）
……………………中2個（約300g）
にんじん（乱切り）………小1本（約100g）
玉ねぎ（くし形切り）……小1個（約100g）
干ししいたけ（もどして石づきを取り、半分に切る）……………………………6枚
Ⓐ だし汁 ……………………カップ1½
　しょうゆ……………………大さじ4
　酒 ……………………………カップ½
　砂糖……………………………大さじ4
サラダ油 ……………………………… 適量

作りかた

❶フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。

❷容器に①と残りの野菜を入れ、合わせたⒶを加え落としぶた（肉じゃがのコツ参照）とふたをして 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ 肉じゃが で加熱する。

肉じゃがのコツ
●容器は大きくて深めの物を
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。
●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。
●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、焦げめがほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れた物を使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。
➔P.63

オート 274 大根といかの煮付け

オート調理 ｜加熱時間の目安　約38分

葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）
調理分類
煮物・スープ
大根といかの煮付け
レンジ オーブン
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（4人分）
大根 ……………………………………500g
ロールいか（皮をむき2cm巾のたんざく切り）
……………………………………300g
Ⓐ だし汁 ……………………カップ1
　しょうゆ ……………………大さじ1½
　みりん …………………………大さじ2
　砂糖 ……………………………大さじ2½
　塩 …………………………………小さじ1

作りかた

❶大根は2cm厚さの輪切りか、大きい物は半月切りにし、面取りをして裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み 解凍・下ゆで ▶ 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。

❷容器に①といかを入れ、合わせた Ⓐを加えてかき混ぜ、落としぶた（肉じゃがのコツ参照）とふたをして 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ 大根といかの煮付け で加熱する。

「根菜の下ゆで の使いかた」➔P.58

大根といかの煮付けのコツ
●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 275 豚の角煮

オート調理 ｜加熱時間の目安　約58分

根菜の下ゆで
調理分類
煮物・スープ
豚の角煮
過熱水蒸気 オーブン（予熱あり） 予熱 約6分
150℃ 加熱時間 20～30分（下ごしらえ）
レンジ オーブン
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（4人分）
豚バラ肉（かたまりを8つに切る） 500g
しょうが（薄切り）……… 1かけ（15g）
長ねぎ（ぶつ切り）………… ½本（50g）
大根（2cm厚さの半月切り）
……………………………… ¼本（200g）
Ⓐ 水 ……………………………… カップ1
　酒 ……………………………… カップ½
　しょうゆ …………………… カップ½
　砂糖 ………………………… 大さじ5
　みりん ……………………… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷大根はラップで包み 解凍・下ゆで ▶ 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。

❸豚肉は黒皿にオーブンシートを敷き並べて準備する。

❹ 手動 過熱水蒸気オーブン 予熱あり 150℃ 20～30分 に設定し、スタートして予熱する。

❺予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れ、加熱して脂を落とす。

❻容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、長ねぎ、しょうがを加え、落としぶた（肉じゃがのコツ参照）とふたをする。

❼ 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ 豚の角煮 で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」➔P.71

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.58

オート 276 ロールキャベツ

オート調理 | 加熱時間の目安　約58分

葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）
調理分類 煮物・スープ ロールキャベツ
レンジ オーブン
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（4人分）
キャベツ ………………8枚（約500g）
Ⓐ 合びき肉 ……………………… 200g
　玉ねぎ（みじん切り）……¼個（約50g）
　牛乳 …………………………… 大さじ3
　パン粉…………………………30g
　卵（溶きほぐす）………………¼個
　ナツメグ、塩、こしょう ………………………… 各少々
Ⓑ スープ（固形スープ1個を溶く）……………………… カップ1½
　トマトケチャップ ……… カップ¼
　しょうゆ …………………… 小さじ2
　塩、こしょう……………… 各少々
玉ねぎ（薄切り）…………¼個（約50g）

作りかた

❶ キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水気を切る。
❷ ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
❸ ②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
❹ 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた ➔P.209（肉じゃが のコツ参照）とふたをして 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ ロールキャベツ で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.58

オート 277 里いもの含め煮

オート調理 | 加熱時間の目安　約52分

調理分類 煮物・スープ 里いもの含め煮
レンジ オーブン
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（4人分）
さといも（ひとくち大に切る）…… 500g
Ⓐ だし汁 ……………………… カップ1
　しょうゆ ………………… 大さじ1
　砂糖 ……………………… 大さじ1

作りかた

❶ さといもとⒶを容器に入れ、落としぶた ➔P.209（肉じゃが のコツ参照）とふたをして 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ 里いもの含め煮 で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 279 黒豆

オート調理 | 加熱時間の目安 約174分

調理分類 煮物・スープ 黒豆
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（4人分）
黒豆 ……………………カップ1（150g）
Ⓐ 砂糖 …………………………… 120g
　しょうゆ ……………… 大さじ1½
　塩 ……………………………… 小さじ⅓
　重曹 ………………………… 小さじ¼弱
　水 ……………………………… カップ4

作りかた

❶ 黒豆は洗って容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。
❷ オーブンシートで作った落としぶた ➔P.209（肉じゃが のコツ参照）とふたをして 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ 黒豆 で加熱する。
❸ 1～2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 100W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 278 かぼちゃの含め煮



オート調理 | 加熱時間の目安　約52分

調理分類 煮物・スープ かぼちゃの含め煮
レンジ オーブン
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60

材料（4人分）
かぼちゃ（ひとくち大に切る）… 500g
Ⓐ だし汁 ……………………… カップ1
　しょうゆ ………………… 大さじ1
　砂糖 ……………………… 大さじ1

作りかた

❶ かぼちゃとⒶを容器に入れ、落としぶた ➔P.209（肉じゃが のコツ参照）とふたをして 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ かぼちゃの含め煮 で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 280 さつまいものレモン煮



オート調理 | 加熱時間の目安　約11分

調理分類 煮物・スープ さつまいものレモン煮
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60

材料（4人分）
さつまいも……………………………300g
Ⓐ 水……………………………カップ¾
　砂糖…………………………………80g
レモン（薄切り）………………………½個

作りかた

❶ さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにし、水にさらしておく。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水気を切った①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。オーブンシートで落としぶた ➔P.209（肉じゃがのコツ参照）をして 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ さつまいものレモン煮 で加熱する。
❸ 加熱後かるくかき混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 281 大豆と昆布の煮物

オート調理 | 加熱時間の目安 約174分

調理分類 煮物・スープ 大豆と昆布の煮物
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（4人分）
大豆 ……………………カップ1（150g）
Ⓐ 砂糖……………………………100g
　しょうゆ……………………カップ¼
　水 ……………………………カップ4
昆布（1cm角に切る）……………20g

作りかた

❶ 大豆は洗って容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。
❷ ①に昆布を加え、オーブンシートの落としぶた ➔P.209（肉じゃがのコツ参照）とふたをして、調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ 大豆と昆布の煮物 で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 100W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 282 えびのケチャップ煮

オート調理 | 加熱時間の目安　約5分

半解凍（刺身の解凍）（下ごしらえ）
調理分類 煮物・スープ えびのケチャップ煮
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（2～3人分）
冷凍えび（殻つき）……………… 約250g
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）……… 大さじ2
　しょうが（みじん切り）…… 小さじ1
　片栗粉 ……………………… 小さじ½
　トマトケチャップ ……… 大さじ2
　酒 ……………………………… 大さじ4
　砂糖 ………………………… 小さじ1
　豆板醤 ……………………… 小さじ½
　サラダ油 ………………… 大さじ½
　塩、こしょう ……………… 各少々
いためた青菜 ………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ えびはラップなどの包装を外して発泡スチロールのトレーに並べ 解凍・下ゆで ▶ 半解凍（刺身の解凍） で解凍する。
❸ ②を水に取り、尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水気を切り、深めの皿に並べ、かるく塩、こしょう（分量外）をしてしばらくおく。
❹ 片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜ、かるくラップをする。
❺ 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ えびのケチャップ煮 で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

「半解凍（刺身の解凍） の使いかた」➔P.56

応用 282 魚介のケチャップ煮

えびの換わりに市販の冷凍ミックス魚介を使います。

オート283 さばのみそ煮

オート調理｜加熱時間の目安　約9分

調理分類　煮物・スープ　さばのみそ煮　レンジ　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.60



材料(2人分)

- さば（1切れ約100gの物）…… 2切れ
- 長ねぎ(5cmの長さに切る) …… ½本
- しょうが(薄切り) …… 適量
- Ⓐ だし汁 …… カップ¾
- Ⓐ みそ …… 50g
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ1強
- Ⓐ 酒 …… カップ¼

作りかた

❶ さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふき取っておく。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①をのせ、合わせたⒶを入れてよくかき混ぜてから、皮を上にして並べ、長ねぎを添え、しょうがをのせる。
❸ オーブンシートで落としぶた ➔P.216（スープのコツ参照）をして 調理分類 ▸ 煮物・スープ ▸ さばのみそ煮 で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

応用283 さばのトマトソース煮

みそをトマトソースに換え、塩、こしょうで味つけし、調理分類 ▸ 煮物・スープ ▸ さばのみそ煮 で加熱する。

オート284 小松菜と油揚げの簡単煮

オート調理｜加熱時間の目安　約5分

調理分類　煮物・スープ　小松菜と油揚げの簡単煮　レンジ　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.60



材料(2～4人分)

- 小松菜(4cmの長さに切る) …… 200g
- 油揚げ（湯通しして細切り）…… 2枚
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ½
- Ⓐ だし汁 …… 大さじ1

作りかた

❶ 深めの皿に小松菜と油揚げを入れ、合わせたⒶを混ぜ、オーブンシートで落としぶた ➔P.216（スープのコツ参照）をする。
❷ 調理分類 ▸ 煮物・スープ ▸ 小松菜と油揚げの簡単煮 で加熱し、かき混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

応用283 さけの冷製

さばの換わりに生ざけ(2切れ)を塩、こしょう（各少々）し、レモン（薄切り・2枚)、バター、ローリエ(各少々)をのせ、調理分類 ▸ 煮物・スープ ▸ さばのみそ煮 で加熱し、熱いうちに骨や皮を除いて十分冷ました後盛り合わせる。

オート285 はりはり漬け

オート調理｜加熱時間の目安　約4分

調理分類　煮物・スープ　はりはり漬け　レンジ　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.60



材料(2～4人分)

- 切り干し大根 …… 30g
- にんじん（せん切り）…… 50g
- ちりめんじゃこ（湯通しした物）… 20g
- Ⓐ しょうゆ、酢 …… 各大さじ1
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ½
- Ⓐ 酒 …… 大さじ1
- 針しょうが …… 適量

作りかた

❶ 切り干し大根は水洗いしてから水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
❷ 深めの皿に①とにんじん、Ⓐを入れて混ぜ、オーブンシートで落としぶた ➔P.216（スープのコツ参照）をする。
❸ 調理分類 ▸ 煮物・スープ ▸ はりはり漬け で加熱し、加熱後ちりめんじゃこと針しょうがを加え、混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート286 ラタトゥイユ

オート調理｜加熱時間の目安　約11分

調理分類　煮物・スープ　ラタトゥイユ　葉・果菜の下ゆで　レンジ600W　加熱時間 約1分10秒（下ごしらえ）　レンジ　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.60



材料（4人分）

- なす …… 1個(約70g)
- 赤パプリカ、黄パプリカ …… 各¼個(約80g)
- ズッキーニ …… ½本(約100g)
- かぼちゃ …… 100g
- Ⓐ にんにく(みじん切り) …… 1片
- Ⓐ オリーブ油 …… 大さじ1
- Ⓑ ホールトマト缶（あらくきざむ）…… 100g
- Ⓑ 水 …… カップ1
- Ⓑ 固形スープの素 …… 1個
- Ⓑ 白ワイン …… 大さじ1
- Ⓑ ローリエ …… 1枚
- Ⓑ 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶ 野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み 解凍・下ゆで ▸ 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて、レンジ 600W 約1分10秒 で加熱する。
❸ ②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.216（スープのコツ参照）をして 調理分類 ▸ 煮物・スープ ▸ ラタトゥイユ で加熱する。
❹ 加熱後、かき混ぜる。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.58
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート調理 加熱時間の目安 約47分

調理分類　煮物・スープ　ポークカレー　レンジ800W　加熱時間 約4分（下ごしらえ）

調理分類　煮物・スープ　チキンカレー　レンジ　オーブン　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.60

オート287 ポークカレー



材料(4人分)

- 豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする）…… 200g
- Ⓐ じゃがいも(乱切りにして水にさらす) …… 大1個(約200g)
- Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り) …… 1個(約200g)
- Ⓐ にんじん(乱切り) …… 小1本(約100g)
- Ⓑ カレールー …… 小1箱(約120g)
- Ⓑ 水 …… カップ2½～3
- サラダ油 …… 適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
❷ 容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ800W 約4分 で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして 調理分類 ▸ 煮物・スープ ▸ ポークカレー で加熱する。（加熱の途中1～2度かき混ぜる）

● 加熱が足りなかったときは、レンジ200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート288 チキンカレー

豚肉を鶏もも肉（1枚・ひとくち大に切る）に換えて、調理分類 ▸ 煮物・スープ ▸ チキンカレー で加熱する。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

応用289 ポークシチュー

牛肉の換わりにシチュー、カレー用豚肉を使い、調理分類 ▸ 煮物・スープ ▸ ビーフシチュー を参照して加熱する。

オート289 ビーフシチュー

オート調理｜加熱時間の目安　約90分

調理分類　煮物・スープ　ビーフシチュー　レンジ　オーブン　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.60



材料(4人分)

- 牛肉(シチュー用角切り) …… 400g
- 塩、こしょう …… 各少々
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
- じゃがいも(乱切りにして水にさらす) …… 大1個(約200g)
- にんじん(乱切り) …… 中1本(約150g)
- 玉ねぎ(くし形切り) …… 中1個(約200g)
- Ⓐ バター …… 25g
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 40g
- Ⓑ スープ(固形スープ2個を溶く) …… カップ2～2½
- Ⓑ トマトピューレ …… カップ¼
- Ⓑ 赤ワイン …… 大さじ3
- Ⓑ 砂糖 …… 大さじ½
- Ⓑ 塩 …… 小さじ⅓
- Ⓑ こしょう …… 少々
- Ⓑ ローリエ …… 3枚
- サラダ油 …… 少々
- 生クリーム …… 適量

作りかた

❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
❷ フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げめがつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
❸ フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
❹ 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして 調理分類 ▸ 煮物・スープ ▸ ビーフシチュー で加熱する。加熱の途中1～2度かき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。

● 加熱が足りなかったときは、レンジ200W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 290 さけのかす汁

オート調理 | 加熱時間の目安 約17分

調理分類 煮物・スープ さけのかす汁 ➔P.60
レンジ 600W 加熱時間 約3分30秒
レンジ 500W 加熱時間 約40秒（下ごしらえ）
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料(4人分)

Ⓐ
- 生さけ切り身(ひとくち大に切る) …… 2切れ
- 大根(5mm厚さのいちょう切り) …… 50g
- にんじん(5mm厚さのいちょう切り) …… 50g
- 玉ねぎ(ひとくち大に切る) …… 50g
- じゃがいも(ひとくち大に切る) …… 50g

油揚げ（湯通しして細切り）…… ½枚
しいたけ（石づきを取り4つに切る）…… 2枚

Ⓑ
- だし汁 …… カップ3
- 酒かす …… 40g
- みそ …… 大さじ2～3
- しょうゆ …… 小さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れてラップをし、レンジ600W 約3分30秒で加熱し、かるくかき混ぜる。
❷ 耐熱容器に酒かすとだし汁大さじ2を加え、レンジ500W 約40秒で加熱し、溶いておく。①に油揚げ、しいたけ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた➔P.216（さけのかす汁のコツ参照）をする。
❸ 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ さけのかす汁で加熱後、かるくかき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
- アクは加熱後取り除きます。

- 加熱が足りなかったときは、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート 291 ほたて貝とかぶのチャウダー

オート調理 | 加熱時間の目安 約17分

調理分類 煮物・スープ ほたて貝とかぶのチャウダー ➔P.60
レンジ 800W 加熱時間 約3分、約2分（下ごしらえ）
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料(4人分)

Ⓐ
- ほたて貝柱(厚みを半分にし、4つに切る)…… 4個
- かぶ(茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて6つに切る) …… 2個（約140g）
- 玉ねぎ(薄切り)…… 50g
- しめじ …… 100g
- バター …… 大さじ½

Ⓑ
- 水 …… カップ1½
- 固形スープの素 …… 1個
- 塩、こしょう …… 各少々

Ⓒ
- 牛乳 …… カップ1½
- 片栗粉 …… 大さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れてラップをし、レンジ 800W 約3分で加熱し、かるくかき混ぜる。
❷①にⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた➔P.216（スープのコツ参照）をする。
❸ 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ ほたて貝とかぶのチャウダーで加熱する。加熱後合わせたⒸを加え、レンジ800W 約2分で加熱後、かるくかき混ぜる。

- 加熱が足りなかったときは、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート 292 あさりの中華風スープ

オート調理 | 加熱時間の目安 約17分

調理分類 煮物・スープ あさりの中華風スープ ➔P.60
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料(4人分)

あさり(殻つき) …… 200g
キャベツ（ひとくち大に切る）…… 150g

Ⓐ
- 水 …… カップ3
- にんにく（すりおろす）…… ½片
- 鶏がらスープの素（顆粒）…… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶ あさりは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、殻と殻をこすり合わせてよく洗ったあさりとキャベツ、Ⓐを入れて、オーブンシートで落としぶた➔P.216（スープのコツ参照）をする。
❸ 調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ あさりの中華風スープで加熱後、かるくかき混ぜる。

- 加熱が足りなかったときは、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 293 とん汁

オート調理 | 加熱時間の目安 約15分

調理分類 煮物・スープ とん汁 ➔P.60
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料(2～3人分)

Ⓐ
- 豚薄切り肉（ひとくち大に切る） …… 100g
- 大根（5mm厚さのいちょう切り） …… ⅛本（約100g）
- にんじん（5mm厚さの半月切り） …… ¼本（約40g）
- ごぼう（3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける） …… ⅓本（約50g）
- 里いも（5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる） …… 2個（約100g）
- 干ししいたけ（もどして石づきを取り4つに切る）…… 2枚

Ⓑ
- だし汁 …… カップ2
- みそ …… 大さじ2

長ねぎ（5mm厚さのナナメ切り） …… ⅓本（約30g）

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた➔P.216（とん汁のコツ参照）をし、調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ とん汁で加熱する。
❷ 加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

オート 294 けんちん汁

オート調理 | 加熱時間の目安 約15分

調理分類 煮物・スープ けんちん汁 ➔P.60
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料(2～3人分)

Ⓐ
- 木綿豆腐（ひとくち大に切る） …… ⅓丁(約100g)
- 大根（5㎜厚さのいちょう切り） …… ⅛本(約100g)
- にんじん（5㎜厚さの半月切り） …… ¼本(約40g)
- ごぼう（3㎜厚さのナナメ切りにし、酢水につける）…… ⅓本(約50ｇ)
- 里いも（5㎜厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る） …… 2個（約100ｇ）
- 干ししいたけ（もどして石づきを取り4つに切る） …… 2枚
- こんにゃく（あくぬきし、5㎜厚さの2㎝角に切る）…… 50ｇ

Ⓑ
- だし汁 …… カップ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ⅓
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1

万能ねぎ（小ぐち切り）…… 適量

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた➔P.216（けんちん汁のコツ参照）をし、調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ けんちん汁で加熱する。
❷お好みで万能ねぎを添える。

- 加熱が足りなかったときは、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.63

オート 295 かぼちゃのスープ

オート調理 | 加熱時間の目安 約17分

調理分類 煮物・スープ かぼちゃのスープ ➔P.60
レンジ 800W 加熱時間 約1分40秒（下ごしらえ）
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空



材料(2～3人分)

かぼちゃ …… 200g
玉ねぎ（薄切り）…… ⅓個(約70g)

Ⓐ
- 水 …… カップ1½
- 固形スープの素 …… 1個

バター …… 大さじ1
牛乳 …… カップ1

作りかた

❶ かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃを入れ、玉ねぎ、バター、Ⓐを加える。
❸ オーブンシートで落としぶた➔P.216（スープのコツ参照）をし、調理分類 ▶ 煮物・スープ ▶ かぼちゃのスープで加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、耐熱ガラスボウルにあけ レンジ800W 約1分40秒で加熱してあたためる。
❹ お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

〔ひとくちメモ〕
- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

応用 295 じゃがいものスープ

かぼちゃを皮をむいて薄切りにしたじゃがいも(200g)に換える。

応用 295 グリンピーススープ

かぼちゃをゆでたグリンピース(200g)に換える。

応用 295 にんじんのスープ



オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

レンジ 800W 加熱時間 約1分40秒（下ごしらえ）
調理分類 煮物・スープ かぼちゃのスープ
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60

材料（2〜3人分）
にんじん………………………………… 200g
玉ねぎ（薄切り）……… ⅓ 個（約70g）
Ⓐ 水 ……………………… カップ1½
　固形スープの素 ……………… 1個
ベーコン ……………………………… 2枚
牛乳 ………………………………… カップ1

作りかた
❶にんじんは皮をむいて薄切りにする。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルににんじんを入れ、玉ねぎ、細切りにしたベーコン、Ⓐを加える。
❸オーブンシートで落としぶた（スープのコツ参照）をし、調理分類▶煮物・スープ▶かぼちゃのスープで加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、耐熱ガラスボウルにあけレンジ800W約1分40秒で加熱してあたためる。
❹ お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。
● 加熱が足りなかったときは、レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。➔P.63

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

さけのかす汁、とん汁、けんちん汁、スープのコツ
●容器は
直径25cm（内径約22.5cm）、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
●スープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。
●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
●アクは
加熱後に取り除きます。
●加熱が足りなかったときは
レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。➔P.63

オート 296 ミネストローネ



オート調理 ｜加熱時間の目安　約16分

調理分類 煮物・スープ ミネストローネ
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60

材料（2〜3人分）
Ⓐ 玉ねぎ（さいの目切り）
　……………… 中½ 個（約100g）
　にんじん（さいの目切り）
　………………… 中⅓ 本（約50g）
　セロリ（さいの目切り）
　……………………………… ½本
　じゃがいも（さいの目切り）
　………………… 大½個（約50g）
　キャベツ（1cm四方に切る）…… 40g
　大豆水煮……………………… 30g
　トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り）……………… 30g
　ベーコン（1cm巾に切る）…… 1枚
　マカロニ（早ゆでタイプでない物）
　……………………………… 20g
Ⓑ 水 ……………………… カップ1½
　固形スープの素 ……………… 1個
　トマトジュース……… カップ1½
　塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた
❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（ミネストローネのコツ参照）をし、調理分類▶煮物・スープ▶ミネストローネで加熱する。

ミネストローネのコツ
●容器は
直径25cm（内径約22.5cm）、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
●材料は
大きさをなるべくそろえて切ってください。
●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。
●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。
●野菜料理のアクは
加熱後に取り除きます。
●野菜料理のスープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
●野菜料理で煮えにくい材料は
火が通りやすい容器の底に入れてください。
●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。➔P.63

オート 297 ソーセージとキャベツのトマトスープ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

調理分類 煮物・スープ ソーセージとキャベツのトマトスープ
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（2人分）
ホールトマト缶 ……… ½ 缶（約200g）
ウインナーソーセージ（3mm厚さのナナメ薄切り）……………………… 4本
キャベツ ………………… 2枚（約200g）
玉ねぎ（薄切り）……… ¼ 個（約50g）
バター………………………… 小さじ1
Ⓐ 水 ……………………… カップ1½
　固形スープの素………………… 1個
　塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた
❶キャベツは5〜6cm巾に切ってから重ねて1cm巾に切り、トマトはフォークでつぶしておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶと材料をすべて入れ、オーブンシートで落としぶた（ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ参照）をし、調理分類▶煮物・スープ▶ソーセージとキャベツのトマトスープで加熱する。

ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ
●容器は
直径25cm（内径約22.5cm）、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。
●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
●加熱が足りなかったときは
レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。➔P.63

オート 298 かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約12分

レンジ 800W 加熱時間 2〜3分（下ごしらえ）
調理分類 煮物・スープ かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.60



材料（2〜3人分）
かぼちゃ ……………………………… 150g
玉ねぎ（薄切り）…………… ⅓個（70g）
Ⓐ 水 ……………………………カップ1
　固形スープの素 ……………… ½個
　塩、こしょう ……………… 各少々
バター ……………………………大さじ½
牛乳………………………………カップ2½
ホールコーン（缶詰）……………… 60g
カッテージチーズ………………… 150g

作りかた
❶ かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃを入れ、玉ねぎ、バター、Ⓐを加える。
❸ オーブンシートで落としぶた（ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ参照）をし、調理分類▶煮物・スープ▶かぼちゃとコーンのチーズミルクスープで加熱する。
❹ 加熱した③に牛乳を加えてミキサーにかけ、耐熱ガラスボウルにあけ、ホールコーンを加えてレンジ800W 2〜3分で加熱し、チーズを加えて混ぜる。
● 加熱が足りなかったときは、レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。➔P.63

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

自家製食品

オート299 手作りソーセージ

オート調理 ｜ 加熱時間の目安　約61分

調理分類 自家製食品 手作りソーセージ　スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く） テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.60

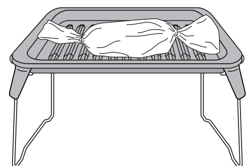


材料(3～4人分)

豚ももひき肉……………………… 400g
玉ねぎ（すりおろす）
……………………………… 大さじ1
にんにく(すりおろす)
……………………………… 小さじ1
牛乳 ……………………………… 大さじ3
片栗粉 …………………………… 大さじ2
塩………………………………… 小さじ1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイムなど ………… 各少々
サラダ油 ………………………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷サラダ油以外の材料を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。



❹脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ 手作りソーセージ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味がかわりません。
● オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

オート300 蒸し豚の刺身風

オート調理 ｜ 加熱時間の目安　約61分

調理分類 自家製食品 蒸し豚の刺身風　スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く） テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.60



材料(3～4人分)

豚もも肉(かたまり)…………… 約500g
Ⓐ
長ねぎ(小ぐち切り) ………… 1本
しょうが(スライス) ………… 1かけ
酒 …………………………………… 大さじ5
塩 …………………………………… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肉は木綿のたこ糸でしばって形を整える。
❸合わせたⒶに②をつけ、時々返しながら20～30分つけ込む。
❹③をオーブンシートで包み、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ 蒸し豚の刺身風 で加熱する。
❺そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

オート301 手作りポークハム

オート調理 ｜ 加熱時間の目安　約61分

調理分類 自家製食品 手作りポークハム　スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く） テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.60



材料(3～4人分)

豚ロース肉（かたまり）……… 約500g
塩 …………………………………… 大さじ2
砂糖 ………………………………… 小さじ2
Ⓐ
白ワイン ………………………… 大さじ3
玉ねぎ、にんじん（各薄切り）
……………………………………… 各20g
セロリの葉 ………………………… 少々
にんにく（薄切り）…………… 1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイム、ローズマリー
などの香辛料 ……………… 各少々
砂糖、サラダ油 …………… 各小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2～3日つけ込む。
❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ 手作りポークハム で加熱する。
❻よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
● 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
● オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

手作りソーセージ／蒸し豚の刺身風／手作りポークハム
自家製食品

オート302 ビーフジャーキー（中華風味）

オート調理 ｜ 加熱時間の目安　約61～120分

調理分類 自家製食品 ビーフジャーキー　スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く） テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.60



材料(2～3人分)

牛赤身肉(薄切り)
………………………… 150～200g
Ⓐ
しょうゆ …………………… 大さじ2
白ワイン …………………… 大さじ1
はちみつ …………………… 大さじ1
にんにく(すりおろす) ……… 少々
しょうが(すりおろす) ……… 少々
ごま油 ……………………… 小さじ1
七味唐辛子、こしょう …… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛肉は合わせたⒶに3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、脚を開いたグリル皿に重ならないように広げて並べる。
❸②をテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ビーフジャーキー で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ビーフジャーキー で様子を見ながら加熱する。

応用302 ビーフジャーキー（プレーン）

ビーフジャーキーのⒶ のつけ汁の換わりに、塩、こしょうだけで作る。

オート303 ポークジャーキー

オート調理 ｜ 加熱時間の目安　約61～120分

調理分類 自家製食品 ポークジャーキー　スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く） テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.60



❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース(薄切り)に換えて、 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ポークジャーキー で加熱する。

自家製食品のコツ

●1回に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量が目安です。

●使う付属品は
グリル皿にのせて加熱します。

●野菜や果物などをドライにしたり、干し野菜などを作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

●コンフィは
容器を使わないで、オーブンシートで包んで加熱します。

●1回の加熱時間は
約60分～90分です。
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と設定して追加加熱をしてください。

●加熱が足りなかったときは
仕上がり調節 弱 で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

オート304 レバーのコンフィ

オート調理 ｜ 加熱時間の目安　約91分

調理分類 自家製食品 レバーのコンフィ　スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く） テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.60



材料(2～3人分)

豚レバー（かたまり）………… 約300g
Ⓐ
しょうゆ、酒 ………… 各大さじ3
砂糖、ごま油、豆板醤
………………………… 各小さじ2
しょうが(スライス) ……… 1かけ
にんにく(スライス) ……… 1片
長ねぎ …………………………… ½本

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけ込み一昼夜冷蔵室におく。
❸②の汁気を切り、30×40cmの大きさに切ったオーブンシートに包み、両端をねじって閉じて、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ レバーのコンフィ で加熱する。

レバーのコンフィを使って レバーの中華風サラダ

好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

ビーフジャーキー（中華風味）／ビーフジャーキー（プレーン）／ポークジャーキー／レバーのコンフィ／レバーの中華風サラダ
自家製食品

オート305 さんまのコンフィ

オート調理 | 加熱時間の目安 約180分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ さんまのコンフィ
スチーム レンジ オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（4尾分）
さんま……………………………… 4尾
塩……………………………………… 適量
Ⓐ
- オリーブ油………………………… 40g
- 穀物酢……………………………… 40g
- にんにく(薄切り)……………… 2片
- ローリエ(半分にちぎる)……… 2枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さんまは、頭と内臓を取り、水気をふき取り、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。
❹③ をテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ さんまのコンフィ で加熱する。
❺ さらに 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ さんまのコンフィ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

オート306 わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)

オート調理 | 加熱時間の目安 約90分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ わかさぎのコンフィ
調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライ野菜
スチーム レンジ オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料(2〜3人分)
わかさぎ………………………… 200g
塩 ……………………………………… 適量
オリーブ油……………………… 20g
穀物酢…………………………… 20g
乾燥ハーブ類・香辛料類
（ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など）
……………………………………… 適量
赤パプリカ ……………………… 1個
黄パプリカ ……………………… 1個
ピーマン ………………………… 2個
玉ねぎ ……………………………… ½個
Ⓐ
- ワインビネガー、米酢 ……………… 各大さじ3
- 水………………………… カップ½
- 塩、砂糖、しょうゆ…… 各小さじ1
- こしょう…………………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ わかさぎは水気をふき取り、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。（さんまのコンフィ作りかた③を参照）
❹ 脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ わかさぎのコンフィ で加熱する。
❺ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。玉ねぎはせん切りにする。
❻ 切った野菜を、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライ野菜 で加熱する。
❼ わかさぎと、それぞれせん切りにしたドライ野菜を、Ⓐにつけ込む。

オート307 野菜のコンフィ

オート調理 | 加熱時間の目安 約61分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ 野菜のコンフィ
スチーム レンジ オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料(2〜3人分)
にんじん(5cmの長さの棒状に切る) …………………………………… 80g
パプリカ(赤・黄 各タテ4つに切る) …………………………………… 各¼個
かぼちゃ(1.5cm角切り)………… 80g
ブロッコリー （小房に分ける）…… 50g
玉ねぎ（5mm厚さの輪切り）……… 50g
プチトマト …………………… ½パック
オリーブ油 ……………………… 適量
塩、こしょう………………………各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオーブンシートで包む。
❸脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ 野菜のコンフィ で加熱する。

オート308 さけのテリーヌ

オート調理 | 加熱時間の目安 約61分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ さけのテリーヌ
スチーム レンジ オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60



材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）
生ざけ（1切れ・100gの物）……… 5切れ
白ワイン ………………………… 大さじ1
卵白 …………………………………… 2個分
生クリーム ……………………… カップ1
塩……………………………………… 小さじ⅓
こしょう …………………………… 少々
パプリカ ………………………… 小さじ1
ブラックオリーブ(種抜き)……… 12個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
❸ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
❹ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオーブンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
❺ 脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ さけのテリーヌ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

オート309 たらのテリーヌ

オート調理 | 加熱時間の目安 約61分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ たらのテリーヌ
スチーム レンジ オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）
生たら（1切れ・100gの物）……… 4切れ
白ワイン ………………………… 小さじ2
卵白 …………………………………… 3個分
生クリーム……………………… カップ¾
塩……………………………………… 小さじ⅓
こしょう …………………………… 少々
パプリカ………………………… 小さじ⅔
ブラックオリーブ(種抜き)……… 12個

作りかた
さけのテリーヌを参照して 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ たらのテリーヌ で加熱する。

オート310 ドライハーブ

オート調理 | 加熱時間の目安 約60分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライハーブ
スチーム レンジ オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60


ディル　チャービル　タイム


セージ　ペパーミント

材料(標準量)
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント………………… 各30g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふき取る。
❸脚を開いたグリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライハーブ で途中様子を見ながら加熱する。（乾燥具合によって、調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライハーブ を繰り返して加熱する。）
❹乾燥後、手でもみほぐす。

オート311 ドライスパイス

オート調理 | 加熱時間の目安 約60分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライスパイス
スチーム レンジ オーブン
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60


青じそ　セロリ　パセリ


あさつき　オレンジの皮

材料(標準量)
青じその葉 ………………………… 20枚
セロリの葉 ……………………… 20〜50g
パセリ（小房に分けた物） ……………………………… 20〜50g
あさつき（小ぐち切り） ……………………………… 20〜50g
オレンジの皮（白いワタを除き、せん切りにした物）……………………………… 50g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふき取る。
❸脚を開いたグリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライスパイス で途中様子を見ながら加熱する。（乾燥具合によって、調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライスパイス を繰り返して加熱する。）
❹あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

〔ひとくちメモ〕
• 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

オート312 ドライフルーツ（7種）
バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル

オート調理 加熱時間の目安 約91～180分

調理分類 自家製食品 ドライフルーツ（7種）　スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く）テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.60



作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷材料を選んで用意する。
- ●キウイ（1～2個）、パイナップル（⅛個）はそれぞれ皮をむき、3～4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- ●いちご（½パック分）、ぶどう（½房分）は1粒ずつよく洗い水気を切り、3～4mmの薄切りにする。
- ●バナナ（2本約200g）は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
- ●りんご（中1個）は皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気を切る。
- ●ブルーベリー（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸脚を開いたグリル皿に用意したフルーツを広げ テーブルプレート に置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライフルーツ（7種） で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライフルーツ（7種） で途中様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

オート313 ドライ野菜





オート調理 加熱時間の目安 約61分

調理分類 自家製食品 ドライ野菜　スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く）テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.60

材料(4～5人分)

きゅうり(小ぐち切り、または乱切り) ……… 2～3本
にんじん(薄切り、または乱切り) ……… 1～2本
セロリ(小ぐち切り、または乱切り) ……… 1～2本
小玉ねぎ(皮をむく) ……… 8～20個
生しいたけ(丸のまま) ……… 6～12枚
ゴーヤー ……… 1本
キャベツ(タテ割りにする) ……… 300～500g
玉ねぎ(薄切り、またはタテ割り) ……… 1個分

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3～5mm厚さに切る。
❸それぞれ、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライ野菜 で加熱する。
❹さらに 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ドライ野菜 で途中様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 種類や形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

キャベツの酢漬け

材料（1～2人分）・作りかた

ドライ野菜にしたキャベツ（約200g)をひとくち大に切り、しょうゆ、酢(各大さじ1½)、砂糖(小さじ½)、ごま油(小さじ½)、ラー油（少々)であえる。

きゅうりのしょうゆ漬け

材料（1～2人分）・作りかた

ドライ野菜にしたきゅうり（2本）をひと煮立ちさせた調味料（しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1、砂糖・小さじ½、赤唐辛子・½本）に3～4時間つける。

ミックスピクルス

材料（3～4人分）・作りかた

ドライ野菜にしたきゅうり(1本分)、小玉ねぎ(8個)、にんじん(1本分)、セロリ(1本分)をつけ汁(酢・カップ1、砂糖・40g、塩・小さじ⅔、ローリエ・1～2枚、粒こしょう・4～6粒、赤唐辛子・1本）につける。

ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのままで、しっかり乾燥した物やしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水気を切り、煮物やいため物に使います。

応用313 ドライ野菜を使った 焼きそば

材料（1～2人分）・作りかた

ソース付き焼きそば用めん(1袋)、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜(約250g)を合わせて、焼きそば ➔P.149 作りかたを参照して作る。

オート314 セミドライトマト

オート調理 加熱時間の目安 61～120分

調理分類 自家製食品 セミドライトマト　スチーム レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く）テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.60



材料(1パック分)

プチトマト ……… 1パック

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてから脚を開いたグリル皿に切り口を上にして並べテーブルプレートに置き 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ セミドライトマト で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❸さらに 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ セミドライトマト で様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。
- 完全に乾いたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵室で半年くらい保存できます。

セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさが感じられます。

セミドライトマトのオイル漬け

材料（1パック分）・作りかた

密閉容器にセミドライトマトを入れオリーブ油を適量加え、粒こしょう、塩または岩塩を加える。
- サラダやパスタ、コンフィの盛り合わせに。

オート315 ヨーグルト

オート調理 加熱時間の目安 約180分

調理分類 自家製食品 ヨーグルト　レンジ 800W 4～6分（下ごしらえ）　レンジ オーブン　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.60



材料（4人分）

牛乳（脂肪分3.0%以上の物）…… 500mL
ヨーグルト（種菌）
（市販のプレーンタイプ） … 50～100g

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❷ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 800W 4～6分 で加熱し、約80℃まで加熱する。
❸ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❹ ふたをして 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ヨーグルト で発酵させる。
❺ 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
- お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
- 自家製食品〔マイ・コンフィチュール〕 ➔P.224 を添えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

ヨーグルトソース

材料（4人分）

手作りヨーグルト ……… 大さじ2
クリームチーズ ……… 40g
マヨネーズ ……… 大さじ1
塩 ……… 適量

作りかた

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

応用315 カスピ海ヨーグルト



材料（4人分）・作りかた

ヨーグルトを参照する。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの換わりに、カスピ海ヨーグルトを使い 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ヨーグルト で発酵させる。発酵時間は3～6時間を目安にする。
(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)

ヨーグルトのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性の物を
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいに加熱してから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●加熱が足りなかったときは
手動 スチームレンジ(発酵) 発酵20W で様子を見ながら加熱してください。
➔P.72

●種菌(スターター)は
- 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物)を使います。
- 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
- 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
- 手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

マイ・コンフィチュール



オート316 いちごのコンフィチュール

オート調理 加熱時間の目安 約31分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ いちごのコンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（標準量）
いちご………………………… 約150g
赤ピーマン(細切り)……………… 約50g
パイナップル（細切り）……… 約100g
市販の100％果汁
Ⓐ パイナップルジュース……… 約100mL
Ⓐ りんごジュース…………… 約100mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2～3cm長さの細切りにする。
❸ 大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、Ⓐとレモン汁を加える。
❹ おおいをしないで 調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ いちごのコンフィチュール で加熱する。
❺ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
❻ あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移し換える。

オート317 ブルーベリーのコンフィチュール

オート調理 加熱時間の目安 約31分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ブルーベリーのコンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（標準量）
ブルーベリー…………………… 約150g
パイナップル（細切り）……… 約100g
赤ピーマン(細切り)…………… 約50g
市販の100％果汁
Ⓐ パイナップルジュース……… 約100mL
Ⓐ グレープジュース………… 約100mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)

作りかた

いちごのコンフィチュールを参照して作り、調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ブルーベリーのコンフィチュール で加熱する。

オート318 オレンジのコンフィチュール

オート調理 加熱時間の目安 約31分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ オレンジのコンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（標準量）
オレンジ（皮をむき、袋から出した物）
……………………………… 約200g
りんご（細切り）………………… 約50g
黄ピーマン（細切り）…………… 約50g
市販の100％果汁
Ⓐ りんごジュース…………… 約100mL
Ⓐ パイナップルジュース……… 約100mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)
しょうが(みじん切り)……… 1かけ分

作りかた

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。
調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ オレンジのコンフィチュール で加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

オート319 ココナッツのコンフィチュール

オート調理 加熱時間の目安 約31分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ココナッツのコンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（標準量）
桃または白桃缶詰……………… 約150g
洋なしまたは洋なし缶詰……… 約100g
ココナッツミルク（缶詰） …… 約50g
市販の100％果汁
Ⓐ りんごジュース…………… 約100mL
Ⓐ パイナップルジュース……… 約100mL
レモン汁………… ½個分（大さじ2強）
グリーンペッパー（ホール）……… 適量

作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ ココナッツのコンフィチュール で加熱後、グリーンペッパーを加える。

オート320 キウイのコンフィチュール

オート調理 加熱時間の目安 約31分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ キウイのコンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（標準量）
キウイ（あらくつぶす）……… 約200g
パイナップル（細切り）………… 約70g
黄ピーマン（細切り） ………… 約30g
市販の100％果汁
Ⓐ 果汁入り野菜ジュース……… 約150mL
Ⓐ パイナップルジュース……… 約50mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)
ピンクペッパー（ホール）など好みのスパイス …… 適量

作りかた

ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ キウイのコンフィチュール で加熱後、ピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

応用320 なしのコンフィチュール

材料（標準量）・作りかた

キウイの換わりに皮をむき、ひとくち大に切ったなし（約200g）を加えて同様にして作る。調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ キウイのコンフィチュール で加熱する。

オート321 りんごのコンフィチュール



オート調理 加熱時間の目安 約31分

調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ りんごのコンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.60

材料（標準量）
りんご（皮をむき、ひとくち大に切る）
……………………………… 約200g
パイナップル（細切り）………… 約70g
黄ピーマン（細切り）…………… 約30g
市販の100％果汁
Ⓐ りんごジュース…………… 約100mL
Ⓐ パイナップルジュース……… 約100mL
レモン汁……………½個分(大さじ2強)

作りかた

いちごのコンフィチュールを参照して作り、調理分類 ▶ 自家製食品 ▶ りんごのコンフィチュール で加熱する。

オート 322 みかんのコンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安　約31分

調理分類　レンジ
自家製食品　オーブン
みかんのコンフィチュール　加熱水蒸気

テーブルプレート
給水タンク　満水

➔P.60



材料（標準量）

みかん………………………… 約200g
なし……………………………… 約50g
パイナップル…………………… 約50g
市販の100%果汁
Ⓐ りんごジュース …………… 約100mL
　パイナップルジュース …… 約100mL
レモン汁………………½個分(大さじ2強)
はちみつ ……………………… 大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ みかんは洗って皮をむき、袋から出す。なしは皮をむき、ポリ袋（市販）に入れて指でつぶし、パイナップルは2〜3cmの長さの細切りにする。
❸ 大きくて深めの耐熱容器に②をそれぞれ入れ、果汁とレモン汁とはちみつを加える。
❹ 調理分類▶自家製食品▶みかんのコンフィチュールで加熱する。
❺ あら熱が取れたら、容器に入れてふたをし、冷蔵室で冷やす。

マイ・コンフィチュールのコツ

●**容器は**
直径20〜23cm、底径約10cm、深さ6〜8cmの広口の耐熱性容器が適しています。
※容器の重さが800g以上の物を使うときは、果汁をふやして（20〜30mL）加熱してください。

●**使うくだものは**
いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いているくだものなら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟したくだものが適しています。

●**容器の大きさの目安は**
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●**野菜は**
赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかな物が向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱した物を使うとよいでしょう。

●**くだものや野菜の割合は**
くだものと野菜を合わせて約300gにします。割合は、くだもの類が200〜250g、野菜やハーブなどを合わせて100〜150gが目安です。

●**砂糖の換わりに100%果汁を使う**
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●**ラップやふたはしないで**
煮つめるのでラップやふたはしません。

●**加熱直後の取り出しは**
加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●**甘く作りたいときは**
材料にハチミツ（大さじ1〜2）を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。
加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ（大さじ1〜2）を加えます。

●**賞味期限は**
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1〜2週間で食べきってください。

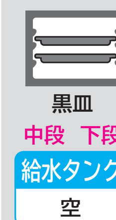
2品同時オーブン

オート調理

調理分類　オーブン
2品同時オーブン

オート調理の種類は組み合わせメニューの項目を参照

➔P.60


黒皿
中段　下段
給水タンク　空

●2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組合せは「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せです。

ひとくち焼き豚&焼き野菜



ひとくち焼き豚　(中段)
野菜のオーブン焼き(下段)

マフィン&プチパイ



マフィン(中段)
プチパイ(下段)

2品同時オーブンのコツ

●**中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く**
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。

●**黒皿にアルミホイルを敷いて**
取り出しやすく、掃除が楽になります。

●**野菜などの火の通りにくい物は**
あらかじめ下ごしらえをしておきます。

●**分量は**
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎると上手に焼けません。

●**加熱が足りないときは**
「お総菜2品」は 手動 オーブン 予熱なし 1段 230℃ で様子を見ながら加熱します。
「お菓子2品」は 中段がマフィンまたはブラウニーの場合は 手動 オーブン 予熱なし 1段 150℃ でスコーンの場合は 手動 オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.67

「お総菜2品」の組み合わせメニュー

	オート323 ひとくち焼き豚&焼き野菜 加熱時間の目安 約29分	オート324 ひとくち焼き豚&トマトファルシー 加熱時間の目安 約27分	オート325 ヒレカツ&焼き野菜 加熱時間の目安 約35分	オート326 ヒレカツ&ポテト 加熱時間の目安 約32分
中段メニュー	ひとくち焼き豚 ➔P.101	ひとくち焼き豚 ➔P.101	ヒレカツ ➔P.146	ヒレカツ ➔P.146
下段メニュー	野菜のオーブン焼き ➔P.113	トマトファルシー ➔P.115	野菜のオーブン焼き ➔P.113	ハンガリアンポテト ➔P.114

オート 327 鶏から揚げ＆トマトファルシー
加熱時間の目安　約31分

中段メニュー：鶏のから揚げ →P.145
下段メニュー：トマトファルシー →P.115

オート 328 鶏から揚げ＆焼き野菜
加熱時間の目安　約29分

中段メニュー：鶏のから揚げ →P.145
下段メニュー：野菜のオーブン焼き →P.113

オート 329 さけムニエル＆トマトファルシー
加熱時間の目安　約27分

中段メニュー：さけのムニエル →P.111
下段メニュー：トマトファルシー →P.115

オート 330 さけムニエル＆しいたけ焼き
加熱時間の目安　約27分

中段メニュー：さけのムニエル →P.111
下段メニュー：しいたけのチーズ焼き →P.115

オート 331 まぐろソテー＆ポテト
加熱時間の目安　約27分

中段メニュー：まぐろのソテー →P.111
下段メニュー：ハンガリアンポテト →P.114

オート 332 まぐろソテー＆焼き野菜
加熱時間の目安　約29分

中段メニュー：まぐろのソテー →P.111
下段メニュー：野菜のオーブン焼き →P.113

オート 333 チキンソテー＆ポテト
加熱時間の目安　約29分

中段メニュー：チキンソテー →P.106
下段メニュー：ハンガリアンポテト →P.114

オート 334 チキンソテー＆トマトファルシー
加熱時間の目安　約28分

中段メニュー：チキンソテー →P.106
下段メニュー：トマトファルシー →P.115

オート 335 豚みそ焼き＆ポテト
加熱時間の目安　約28分

中段メニュー：豚肉のごまみそ焼き →P.100
下段メニュー：ハンガリアンポテト →P.114

オート 336 豚みそ焼き＆トマトファルシー
加熱時間の目安　約27分

中段メニュー：豚肉のごまみそ焼き →P.100
下段メニュー：トマトファルシー →P.115

オート 337 鶏ささみロール＆しいたけ焼き
加熱時間の目安　約27分

中段メニュー：鶏ささみロール →P.106
下段メニュー：しいたけのチーズ焼き →P.115

オート 338 鶏ささみロール＆ポテト
加熱時間の目安　約28分

中段メニュー：鶏ささみロール →P.106
下段メニュー：ハンガリアンポテト →P.114

「お菓子2品」の組み合わせメニュー

	オート339 マフィン&プチパイ 加熱時間の目安 約35分	オート340 マフィン&ボーロ 加熱時間の目安 約35分	オート341 マフィン&黄金いも 加熱時間の目安 約35分	オート342 マフィン&キャロットケーキ 加熱時間の目安 約35分
中段メニュー	マフィン ➔P.174	マフィン ➔P.174	マフィン ➔P.174	マフィン ➔P.174
下段メニュー	プチパイ ➔P.174	ボーロ ➔P.175	黄金いも ➔P.180	キャロットケーキ ➔P.167

	オート343 ブラウニー&プチパイ 加熱時間の目安 約38分	オート344 ブラウニー&キャロットケーキ 加熱時間の目安 約38分
中段メニュー	ブラウニー ➔P.168	ブラウニー ➔P.168
下段メニュー	プチパイ ➔P.174	キャロットケーキ ➔P.167

	オート345 スコーン&プチパイ 加熱時間の目安 約35分	オート346 スコーン&黄金いも 加熱時間の目安 約35分
中段メニュー	スコーン ➔P.173	スコーン ➔P.173
下段メニュー	プチパイ ➔P.174	黄金いも ➔P.180

オーブンとレンジの2段〔肉と野菜〕

オート調理

調理分類 オーブンとレンジの2段　レンジ オーブン

鶏香味焼き&スープ煮
鶏香味焼き&なす煮物
豚チーズ焼き&スープ煮
豚チーズ焼き&ラタトゥイユ
牛肉巻きおにぎり&なす煮物

➔P.60

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク 空

⚠注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
（やけどの原因になります）

少量の食品を加熱しない。
少量(一度に作れる分量以下)で加熱すると食品が焦げることがあります。

〔肉と野菜〕の2段調理の手順

例：鶏香味焼き&スープ煮の場合

①肉料理（上）から鶏香味焼き（鶏の香味焼き）を選び、野菜料理（下）からスープ煮（かぶとウインナーのスープ煮）を選んで準備する。

②取り外したテーブルプレートの中央に用意したスープ煮が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意した鶏香味焼きをのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③調理分類▶オーブンとレンジの2段▶鶏香味焼き&スープ煮で加熱する。



オーブンとレンジの2段のコツ

●容器は
直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

●材料は
大きさをなるべくそろえて切ってください。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

●野菜料理のアクは
加熱後に取り除きます。

●野菜料理のスープは多めに
スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。

●野菜料理で煮えにくい材料は
火が通りやすい容器の底に入れてください。

●一度に作れる分量は
〔肉と野菜〕〔魚と野菜〕〔揚げ物と野菜〕は表示の分量の0.8～1.3倍量です。〔肉とソース〕〔ごはん物とスープ〕は表示の分量の0.5倍～表示の分量です。

●加熱が足りなかったときは
加熱が十分なほうは、取り出してから肉料理は 手動 グリル ➔P.66で、野菜料理は レンジ 500W ➔P.63で様子を見ながら加熱してください。フライの場合は裏返して 手動 オーブン 予熱なし 1段 200℃で様子を見ながら加熱してください。➔P.67

肉料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

オート347 鶏香味焼き&スープ煮

オート348 鶏香味焼き&なす煮物

加熱時間の目安　約25分

鶏香味焼き（鶏の香味焼き）



材料（4人分）

鶏もも肉（1枚約250gの物） ……… 2枚
Ⓐ しょうゆ ………… 大さじ2
　 酒 ………… 大さじ1
　 ごま油 ………… 大さじ½
　 砂糖 ………… 大さじ1½
　 しょうが（みじん切り） …… 1かけ
　 豆板醤 ………… 小さじ1

作りかた

❶鶏肉は1枚を6等分にしてⒶに付け込み、30分以上おく。

❷①をペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

スープ煮（かぶとウィンナーのスープ煮）



材料（4人分）

かぶ ………… 3個（約200g）
ウィンナーソーセージ ………… 1袋（約100g）
Ⓐ 水 ………… カップ1
　 固形スープの素 ………… ½個
　 塩、こしょう ………… 各少々

作りかた

❶かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウインナーはナナメに切り込みを入れておく。

❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。

❸加熱後、かき混ぜる。

なす煮物（なすのしょうが煮）



材料（4人分）

なす ………… 3本
Ⓐ 市販のめんつゆ（煮物用に薄める） ………… カップ1
　 しょうが（せん切り） ……… 1かけ

作りかた

❶なすはタテ半分に切り、皮にナナメに細かく切り込みを入れ、ナナメに2cm巾に切り、水にさらしておく。

❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水気を切った①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。

❸加熱後、かき混ぜる。

オート349 豚チーズ焼き＆スープ煮

オート350 豚チーズ焼き＆ラタトゥイユ

加熱時間の目安　約25分

豚チーズ焼き
（豚ヒレ肉のチーズ焼き）

材料（4人分）
豚ヒレ肉（12等分する）……… 400g
塩、こしょう……………………… 各少々
ベーコン ……………………………… 6枚
Ⓐ マヨネーズ … 大さじ1½（約18g）
　 しょうゆ……………………… 小さじ½
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）
……………………………………… 40g
パセリ（あらくきざんだ物） ……… 適量

作りかた
❶豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味を付けておく。
❷ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、① の周囲に巻いて楊枝で止める。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓐ を表面に塗ってナチュラルチーズとパセリをのせる。



スープ煮
（かぶとウィンナーのスープ煮）



材料・作りかたは ➔P.231 を参照します。

ラタトゥイユ

材料（4人分）
なす ……………………… 1個（約70g）
パプリカ（赤、黄）… 各¼個（約80g）
ズッキーニ ………… ½本（約100g）
かぼちゃ ………………………… 100g
Ⓐ にんにく（みじん切り） ……… 1片
　 オリーブ油 ……………… 大さじ1
Ⓑ ホールトマト缶（あらくくきざむ）
　 …………………………………… 100g
　 水 ……………………… カップ½
　 固形スープの素 ……………… 1個
　 白ワイン ………………… 大さじ1
　 ローリエ ……………………… 1枚
　 塩、こしょう………………… 各少々

作りかた
❶野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み 解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 中 で加熱する。



❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて、レンジ600W 約1分10秒 で加熱する。
❸②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.231（オーブンとレンジの２段のコツ参照）をする。
❹加熱後、かき混ぜる。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.58
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.63

オート351 牛肉巻きおにぎり＆なす煮物

加熱時間の目安　約24分

牛肉巻きおにぎり

材料（4人分）
牛ロース薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）
………………………………………12枚
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
　 みりん …………………… 大さじ1
　 酒 ………………………… 大さじ1
　 砂糖 ……………………… 大さじ1
　 オイスターソース ……… 小さじ2
ごはん…………………………… 360g
Ⓑ 白ごま …………………… 大さじ2
　 青じそ（せん切りにして水にさらす） …… 5枚



作りかた
❶牛ロース薄切り肉は合わせたⒶで下味を付けておく。
❷ごはんにⒷを混ぜ、12等分して俵型のおにぎりを作る。
❸ペーパータオルでかるく汁気をふき取った①で②を包み、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

〔ひとくちメモ〕
●下味のタレはお好みの焼肉のタレ（大さじ4）でも代用できます。

なす煮物
（なすのしょうが煮）



材料・作りかたは ➔P.231 を参照します。

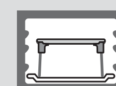
オーブンとレンジの2段〔魚と野菜〕

オート調理

調理分類　レンジ
オーブンとレンジの2段　オーブン

ぶり照り焼き＆ポテト洋風煮
ぶり照り焼き＆かぼちゃ煮物
さば焼き物＆さつまいも煮物
さば焼き物＆かぼちゃ煮物
たらムニエル＆ポテト洋風煮

➔P.60


グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
空

〔魚と野菜〕の2段調理の手順
例：さば焼き物&さつまいも煮物 の場合
①魚料理（上）からさば焼き物（さばの柚香焼き）を選び、野菜料理（下）からさつまいも煮物（さつまいものレモン煮）を選んで準備する。
②取り外したテーブルプレートの中央に用意したさつまいも煮物が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意したさば焼き物をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
③ 調理分類 ▶ オーブンとレンジの２段 ▶ さば焼き物&さつまいも煮物 で加熱する。



魚料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

オート352 ぶり照り焼き＆ポテト洋風煮

オート353 ぶり照り焼き＆かぼちゃ煮物

加熱時間の目安　約23分

ぶり照り焼き
（ぶりのみそ照り焼き）



材料（4人分）
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）
……………………………………… 4切れ
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
　 酒 ………………………… 大さじ1
　 みりん …………………… 大さじ2
　 砂糖 ……………………… 大さじ1
　 みそ ……………………… 大さじ1

作りかた
❶ぶりの切り身の水分をふき取り、1切れを3等分して、合わせたⒶに30分～1時間付ける。
❷ペーパータオルでかるく汁気をふき取り、盛りつけたときに上になるほうを上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

ポテト洋風煮
（じゃがいもとベーコンの洋風煮）



材料（4人分）
じゃがいも（正味）……………… 300g
玉ねぎ（薄切り） …… 小½個（約50g）
ベーコン（たんざく切り）…………… 50g
Ⓐ スープ（固形スープの素½個を溶く）
　 ……………………………… カップ¾
　 しょうゆ ……………… 小さじ½
バター ………………………… 小さじ1

作りかた
❶じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップに包む。解凍・下ゆで ▶ 根菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひとくち大に切る。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と玉ねぎ、ベーコンを入れ、合わせたⒶとバターを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

「根菜の下ゆで の使いかた」➔P.58

かぼちゃ煮物
（かぼちゃのごま煮）



材料（4人分）
かぼちゃ……………………………… 300g
Ⓐ だし汁 ……………………… カップ¾
　 白すりごま ……………… 大さじ1
　 しょうゆ ………………… 小さじ1
　 砂糖 ……………………… 大さじ1
　 みりん …………………… 大さじ1
　 塩……………………………… 少々

作りかた
❶かぼちゃは3cm角に切り、皮をところどころむき、面取りする。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加える。オーブンシートで落としぶた ➔P.231（オーブンとレンジの２段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

オート354 さば焼き物&さつまいも煮物

オート355 さば焼き物&かぼちゃ煮物

加熱時間の目安　約22分

さば焼き物
（さばの柚香焼き）



材料（4人分）
さばの切り身（3枚におろした物）
…………………………2枚（約400g）
Ⓐ しょうゆ…………………大さじ2
　 酒…………………………大さじ2
　 みりん……………………大さじ1
　 ゆず（薄い輪切りにする）………½個

作りかた
❶さばの切り身は1枚を4等分して、皮目に切り込みを入れ、合わせたⒶに30分～1時間つける。
❷ペーパータオルでかるく汁気をふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

さつまいも煮物
（さつまいものレモン煮）



材料（4人分）
さつまいも……………………300g
Ⓐ 水 ……………………カップ¾
　 砂糖 ……………………80g
レモン（薄切り）……………………½個

作りかた
❶さつまいもは皮をむき、１センチの輪切りにし、水にさらしておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水気を切った①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。
オーブンシートで落としぶた ➔P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

かぼちゃ煮物
（かぼちゃのごま煮）



材料・作りかたは ➔P.233 を参照します。

オート356 たらムニエル&ポテト洋風煮

加熱時間の目安　約23分

たらムニエル
（たらのカレームニエル）



「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

材料（4人分）
生たら（1切れ約100gの物）………4切れ
塩、こしょう…………………各少々
Ⓐ カレー粉……………………小さじ1
　 小麦粉（薄力粉）…………大さじ3
バター（レンジ200W約1分30秒で加熱して溶かす）
……………………………………20g

作りかた
❶たらの切り身の水気をふき取り、1切れを3等分して、全体に塩、こしょうをしてⒶをふる。
❷盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、全体に溶かしバターをふりかける。

ポテト洋風煮
（じゃがいもとベーコンの洋風煮）



材料・作りかたは ➔P.233 を参照します。

オーブンとレンジの2段〔揚げ物と野菜〕

オート調理
調理分類　レンジ
オーブンとレンジの2段　オーブン
鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物
鶏手羽中揚げ&ホットサラダ
魚フライ&厚揚げ煮物
魚フライ&ブロッコリーの煮物
肉巻きフライ&ホットサラダ
➔P.60


グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
空

〔揚げ物と野菜〕の2段調理の手順
例：鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物の場合
①揚げ物料理（上）から**鶏手羽中揚げ（鶏手羽中のピリ辛揚げ）**を選び、野菜料理（下）から**厚揚げ煮物（厚揚げときのこの煮物）**を選んで準備する。
②取り外したテーブルプレートの中央に用意した**厚揚げ煮物**が入った容器を置く。
脚を開いたグリル皿に用意した**鶏手羽中揚げ**をのせたテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
③調理分類▶オーブンとレンジの2段▶鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物で加熱する。

肉料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

オート357 鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物

オート358 鶏手羽中揚げ&ホットサラダ

加熱時間の目安　約25分

鶏手羽中揚げ
（鶏手羽中のピリ辛揚げ）

材料（4人分）
鶏手羽中 ……………………16本
Ⓐ しょうゆ…………………大さじ2
　 酒…………………………大さじ1
　 ごま油……………………小さじ1
　 豆板醤……………………小さじ1
　 はちみつ…………………小さじ1
　 しょうが（すりおろす）………小さじ1
　 にんにく（すりおろす）………小さじ1
　 白ごま……………………大さじ1
　 こしょう…………………少々
片栗粉……………………大さじ1

作りかた
❶鶏手羽中はⒶにつけ込み、15分以上おく。
❷①の汁気をかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏手羽中を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❸②の鶏手羽中を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。



厚揚げ煮物
（厚揚げときのこの煮物）

材料（4人分）
厚揚げ……………………………300g
お好みのきのこ（しめじ、舞茸など・小房にわける）
……………………………………100g
Ⓐ だし汁……………………カップ¾
　 しょうゆ…………………小さじ1½
　 みりん……………………大さじ1
　 塩…………………………少々

作りかた
❶厚揚げは湯通しして、油抜きをし、タテ半分に切ってから、2cm厚さに切る。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①ときのこを入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。



ホットサラダ
（キャベツのホットサラダ）

材料（4人分）
Ⓐ キャベツ（ひとくち大に切る）…300g
　 パプリカ（せん切り）…………50g
　 コーン（缶詰）………………30g
　 ハム（半分に切って1cm巾に切る）
　 ……………………………………2枚
スープ（固形スープの素½個を溶く）
……………………………………カップ½
Ⓑ 酢 ……………………大さじ1～1½
　 オリーブ油………………大さじ1
　 塩、こしょう……………各少々

作りかた
❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、スープを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。
❷加熱後、Ⓑのドレッシングをかけ、かるくかき混ぜる。



オート359 魚フライ&厚揚げ煮物

オート360 魚フライ&ブロッコリーの煮物

加熱時間の目安　約27分

魚フライ
（白身魚のひとくちフライ）



材料（4人分）

白身魚（1切れ約100gの物）……… 4切れ
塩、こしょう……………………… 各少々
煎りパン粉 ➔P.146（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）………………………… 適量
小麦粉 ……………………………… 大さじ2
卵（溶きほぐす） …………………… 1個

作りかた

❶白身魚は、水気をふき取り、骨を抜き、1切れを3等分に切り、全体に塩、こしょうをする。
❷①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順に付ける。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

厚揚げ煮物
（厚揚げときのこの煮物）



材料・作りかたは ➔P.235 を参照します。

ブロッコリーの煮物
（ブロッコリーの簡単煮）

材料（4人分）

ブロッコリー…………………… 200g
プチトマト（へたを取る） ……… 100g
ベーコン（1cm巾に切る） ……… 2枚
Ⓐ スープ（固形スープの素½個を溶く）………………………… カップ¾
　しょうゆ………………… 小さじ½
　白ワイン ……………… 大さじ1
　塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶ブロッコリーは小房にわけ、塩水につけてアク抜きする。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水気を切った①とプチトマト、ベーコンを入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

野菜料理（下）

オート361 肉巻きフライ&ホットサラダ

加熱時間の目安　約30分

肉巻きフライ
（豚肉の巻きフライ）



材料（4人分）

豚ロース肉（薄切り） ……………12枚
塩、こしょう…………………… 各少々
Ⓐ にんじん（5cm長さの棒状に切る）……………………… 60g
　さやいんげん（5cm長さに切る）……………………… 60g
煎りパン粉 ➔P.146（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……………………… 適量
小麦粉 ………………………… 大さじ2
卵（溶きほぐす） ……………………… 1個

作りかた

❶Ⓐを合わせてラップで包み、解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節中で加熱し12等分にしておく。
❷豚肉は広げてかるく塩、こしょうし、①をその上にのせて巻く。
❸②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順に付ける。
❹③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

〔ひとくちメモ〕
•豚ロース肉を牛肉に換えたり、にんじん、いんげんをえのきだけやアスパラなど好みの野菜に換えてもよいでしょう。
「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.58

ホットサラダ
（キャベツのホットサラダ）



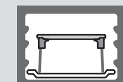
材料・作りかたは ➔P.235 を参照します。

オーブンとレンジの2段〔肉とソース〕

オート調理

調理分類	レンジ
オーブンとレンジの2段	オーブン

ハンバーグ&デミグラスソース
ハンバーグ&トマトソース
豆腐ハンバーグ&きのこソース
ポークソテー&デミグラスソース
ポークソテー&きのこソース
➔P.60


グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク
空

〔肉とソース〕の2段調理の手順

例：ハンバーグ&デミグラスソース の場合

①肉料理（上）からハンバーグ（チーズインハンバーグ）を選び、ソース（下）からデミグラスソース（簡単デミグラスソース）を選んで準備する。
②取り外したテーブルプレートの中央に用意したデミグラスソースが入った容器を置く。
脚を開いたグリル皿に用意したハンバーグをのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
③ 調理分類▶オーブンとレンジの2段▶ハンバーグ&デミグラスソース で加熱する。

肉料理（上）とソース（下）の2段調理

オート362 ハンバーグ&デミグラスソース

オート363 ハンバーグ&トマトソース

加熱時間の目安　約25分

ハンバーグ
（チーズインハンバーグ）



材料（4人分）

Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……………… 中½個（約100g）
　バター ……………………… 15g
Ⓑ 合びき肉……………………… 300g
　パン粉 ……… カップ½（約20g）
　牛乳 …………………………… 大さじ3
　卵 …………………………………… 1個
　塩 ……………………… 小さじ½弱
　こしょう、ナツメグ ……… 各少々
プロセスチーズ（1cm角に切り、8等分する）…………………………… 60g

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取りⒷを加えてよく混ぜ8等分する。
❷手にサラダ油（分量外）をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、中にチーズを包み込むように丸くして、厚さ1.5～2cmの平らな形にする。
❸②を脚を開いたグリル皿に並べる。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

デミグラスソース
（簡単デミグラスソース）

材料（4人分）

Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……………… 中½個（約100g）
　しめじ（小房にわける）、エリンギ（3cm長さの薄切り）……………… 合わせて150g
　バター………………………… 大さじ1
グリンピース ……………………… 20g
Ⓑ デミグラスソース缶……… 150g
　水 ………………………… カップ½
　固形スープの素……………… ½個
　赤ワイン……………………… 大さじ2
　トマトケチャップ………… 大さじ1
　ウスターソース ……… 大さじ½
　ローリエ ……………………… 1枚
　塩、こしょう………………… 各少々



作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ レンジ600W 約3分30秒 で加熱し、かき混ぜる。
❷①にグリンピースとⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かき混ぜる。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

トマトソース
（野菜トマトソース）



材料（4人分）

Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……………… 中½個（約100g）
　にんにく（みじん切り） ……… 1片
　ベーコン（1cm角に切る） …… 3枚
　オリーブ油 ……………… 小さじ2
赤ピーマン（1cm角に切る） ……¼個（約40g）
黄ピーマン（1cm角に切る） ……¼個（約40g）
マッシュルーム缶（スライス） … 小1缶（約50g）
Ⓑ ホールトマト缶（あらくきざむ）…… 150g
　水 ………………………… 80mL
　固形スープの素 ……………… 1個
　ローリエ ……………………… 1枚
　塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 で加熱する。
❷①にその他の野菜とⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かき混ぜる。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

オート364 豆腐ハンバーグ&きのこソース

加熱時間の目安　約25分

豆腐ハンバーグ
（豆腐入りハンバーグ）

材料（4人分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）……中½個（約100g）
- バター……15g

Ⓑ
- 合びき肉……200g
- 木綿豆腐……⅓丁（約100g）
- ひじき（乾燥した物）……10g
- パン粉……カップ½（約20g）
- 牛乳……大さじ3
- 卵（溶きほぐす）……1個
- 塩……小さじ½弱
- こしょう、ナツメグ……各少々

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 で加熱する。豆腐は皿にのせて レンジ800W 約50秒 で加熱し、水切りする。ひじきは水につけてもどす。

❷①を容器に入れ、Ⓑも加えてよく混ぜ、4等分する。

❸手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。



❹③を脚を開いたグリル皿に並べる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63

きのこソース
（和風きのこソース）

材料（4人分）
- しめじ……150g
- えのきだけ……150g

Ⓐ
- だし汁……カップ1
- しょうゆ……大さじ1½
- みりん……大さじ1½
- 酒……大さじ1
- しょうが汁……小さじ1

- 片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ2

作りかた

❶しめじは石づきを切り、小房に分ける。えのきだけは根元を切り、2つに切る。

❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた→P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。



❸加熱後、水溶き片栗粉を加えよくかき混ぜ、とろみを付ける。

オート365 ポークソテー&デミグラスソース

オート366 ポークソテー&きのこソース

加熱時間の目安　約25分

ポークソテー

材料（4人分）
- 豚ロース肉（厚さ1cmで1枚約100gの物）……4枚
- 塩、こしょう……各少々
- 小麦粉（薄力粉）……適量
- オリーブ油……大さじ1～2

作りかた

❶豚ロース肉は筋切りをしてかるくたたいておく。塩、こしょうをして5分程おき、小麦粉をかるくまぶす。

❷①を脚を開いたグリル皿に並べ、全体にオリーブ油をふりかける。



デミグラスソース
（簡単デミグラスソース）



材料・作りかたは→P.237を参照します。

きのこソース
（和風きのこソース）



材料・作りかたは上記参照

オーブンとレンジの2段〔ごはん物とスープ〕

オート調理

調理分類　レンジ
オーブンとレンジの2段　オーブン

- 焼きおにぎり&さけのかす汁
- 焼きおにぎり&チャウダー
- キムチチャーハン&中華風スープ
- チキンライス&チャウダー
- チキンライス&中華風スープ

→P.60



グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク　空

〔ごはんものとスープ〕の2段調理の手順

例：焼きおにぎり&さけのかす汁の場合

①ごはん物（上）から焼きおにぎりを選び、スープ（下）からさけのかす汁を選んで準備する。

②取り外したテーブルプレートの中央に用意したさけのかす汁が入った容器を置く。

脚を開いたグリル皿に用意した焼きおにぎりをのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③ 調理分類▶オーブンとレンジの2段▶焼きおにぎり&さけのかす汁で加熱する。

ごはん物（上）とスープ（下）の2段調理

オート367 焼きおにぎり&さけのかす汁

オート368 焼きおにぎり&チャウダー

加熱時間の目安　約26分

焼きおにぎり



材料（4人分）
- ごはん……600g

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ½
- みりん……小さじ½

作りかた

❶ごはんを8等分しおにぎりを作る。

❷①をオーブンシートを敷いて脚を開いたグリル皿に並べ、表面に合わせたⒶを塗る。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓐはみそ大さじ1、砂糖大さじ½、酒小さじ1を合わせた物でも代用できます。

さけのかす汁



材料（4人分）

Ⓐ
- 生ざけ切り身（ひとくち大に切る）……2切
- 大根（5mm厚さのいちょう切り）……50g
- にんじん（5mm厚さのいちょう切り）……50g
- 玉ねぎ（ひとくち大に切る）……50g
- じゃがいも（ひとくち大に切る）……50g

- 油揚げ（湯通しして細切り）……½枚
- しいたけ（石づきを取り4つに切る）……2枚

Ⓑ
- だし汁……カップ3
- 酒かす……40g
- みそ……大さじ2～3
- しょうゆ……小さじ1

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ レンジ600W 約3分30秒 で加熱し、かるくかき混ぜる。

❷耐熱容器に酒かすとだし汁大さじ2を加え、レンジ500W 約40秒 で加熱し溶いておく。①に油揚げ、しいたけ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた→P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。

❸加熱後、かるくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63

チャウダー
（ほたて貝とかぶのチャウダー）

材料（4人分）

Ⓐ
- ほたて貝柱（厚みを半分にし、4つに切る）……4個
- かぶ（茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて6つに切る）……2個（約120g）
- 玉ねぎ（薄切り）……50g
- しめじ……100g
- バター……大さじ½

Ⓑ
- 水……カップ1½
- 固形スープの素……1個
- 塩、こしょう……各少々

Ⓒ
- 牛乳……カップ1½
- 片栗粉……大さじ1

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れてラップをし レンジ800W 約3分 で加熱し、かるくかき混ぜる。

❷①にⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた→P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。

❸加熱後合わせたⒸを加え、レンジ800W 約2分 で加熱し、かるくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.63



オート 369 キムチチャーハン＆中華風スープ

加熱時間の目安　約25分

キムチチャーハン



材料（4人分）

ごはん……………………………… 600g
白菜キムチ（あらくきざむ）…… 200g
Ⓐ 豚薄切り肉（ひとくち大に切りかるく塩、こしょう（分量外）をする）……………………………… 100g
Ⓐ ごま油…………………… 大さじ1
青ねぎ（きざむ）…………………… 15g
卵 ……………………………………… 2個
Ⓑ しょうゆ……………… 小さじ1
Ⓑ 塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ 500W 約1分50秒で加熱し、途中ふくらんできたら手早く混ぜ、再び加熱し、半熟状のいり卵にしておく。
❷深めの容器にⒶを入れラップをして、レンジ 800W 約1分30秒で加熱し、ごはん、キムチ、青ねぎ、①、Ⓑを加え混ぜる。
❸②を脚を開いたグリル皿に広げ、加熱後混ぜ合わせる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

中華風スープ
（あさりとキャベツの中華風スープ）



材料（4人分）

あさり（殻つき）……………… 約200g
キャベツ（ひとくち大に切る）…… 150g
Ⓐ 水 ………………………… カップ3
Ⓐ にんにく（すりおろす） ……… ½片
Ⓐ 鶏がらスープの素（顆粒） … 小さじ1
Ⓐ しょうゆ…………………… 小さじ1

作りかた

❶あさりは3%の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、殻と殻をこすり合わせてよく洗ったあさりとキャベツとⒶを入れて、オーブンシートで落としぶた➔P.231（オーブンとレンジの2段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

オート 370 チキンライス＆チャウダー

オート 371 チキンライス＆中華風スープ

加熱時間の目安　約25分

チキンライス



材料（4人分）

ごはん……………………………… 600g
Ⓐ 鶏もも肉（1cm角切り）……… 100g
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）………… 100g
Ⓐ ピーマン（赤・黄・青など合わせて1cm角切り）……………………………… 30g
Ⓐ マッシュルーム缶（スライス）…………………… 小1缶（約50g）
Ⓐ バター …………………… 大さじ1
Ⓐ 塩、こしょう……………… 各少々
トマトケチャップ ………… 大さじ5
固形スープの素……………………½個

作りかた

❶深めの容器にⒶを入れ、レンジ 800W 約3分30秒で加熱し、トマトケチャップ、固形スープの素を加え混ぜる。
❷①にごはんを加え、混ぜ合わせる。
❸②を脚を開いたグリル皿に広げ、加熱後混ぜ合わせる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

チャウダー
（ほたて貝とかぶのチャウダー）



材料・作りかたは➔P.239を参照します。

中華風スープ
（あさりとキャベツの中華風スープ）



材料・作りかたは上記参照

下ごしらえ

オート 020 ほうれん草のおひたし

オート調理｜加熱時間の目安　約2分

解凍・下ゆで
葉・果菜の下ゆで　レンジ　テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.58



材料（4人分）

ほうれん草 ………………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた

❶ほうれん草は洗ってかるく水気を切り、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



❸解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆでで加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

応用 020 もやしのナムル

加熱時間の目安　約3分



材料（4人分）

もやし ……………………………… 200g
ピーマン（せん切り） …………… 1個
赤ピーマン（せん切り） ……… 小1個
Ⓐ しょうゆ、酢 ……… 各大さじ1
Ⓐ 砂糖、ごま油……… 各小さじ1

作りかた

❶もやしとピーマンを合わせてラップで包み解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆでで加熱し、水気を切る。
❷混ぜ合わせたⒶで①をあえる。

応用 020 白菜のナムル

もやしの換わりに白菜（200g）を、もやしのナムル調味料Ⓐであえる。

応用 020 キャベツの酢漬け

加熱時間の目安　約2分



材料（4人分）

キャベツ（ひとくち大に切る）…… 200g
Ⓐ 酢 ……………………………… 大さじ2
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ1
Ⓐ 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ½
Ⓐ ラー油、赤唐辛子（小ぐち切り） 各少々

作りかた

❶キャベツをラップで包み解凍・下ゆで▶葉・果菜 の下ゆでで加熱し、水気を切る。
❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ 800W 20~30秒で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

応用 020 白菜の酢漬け

キャベツの換わりに白菜（200g）を、キャベツの酢漬け調味料Ⓐであえる。

ゆでたほうれん草を使って

ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草（約200g）を白すりごま（大さじ2）、砂糖、しょうゆ（各大さじ2）、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草（約200g）を容器に入れ、細くちぎったバター（大さじ1）、塩、こしょう（各少々）をのせて レンジ 800W 約50秒で加熱してかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.63

応用 020
野菜サラダ

加熱時間の目安　約5分30秒



材料（4人分）
カリフラワー …… 200g
ブロッコリー …… 100g
アスパラガス …… 1束（200g）
ピーマン、赤ピーマン …… 各1個
ブラックオリーブ …… 少々
好みのドレッシング …… 適量

作りかた

❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水に付けてアク抜きをしてからラップで包み 解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水に取って色止めをする。

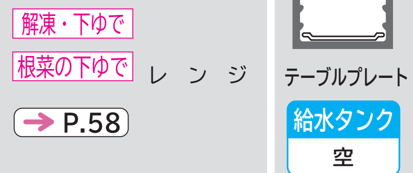


❷ アスパラガスは固い部分を切り取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み 解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水に取って色止めをする。
❸ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

オート 021
ポテトサラダ

オート調理　加熱時間の目安　約8分

解凍・下ゆで
根菜の下ゆで　レンジ
➔ P.58





材料・作りかた

さいの目に切ったじゃがいも（中2個分）とにんじん（小1本分）をそれぞれラップで包み 解凍・下ゆで ▶ 根菜の下ゆで で加熱し、きゅうりのさいの目切り（1本分）と合わせ、マヨネーズ（適量）と塩、こしょう（各少々）であえる。

応用 020 応用 021
イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分30秒



材料（4人分）
さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）…… 12枚
プロセスチーズ（1cm角切り）…… 60g
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 12個
Ⓐ アンチョビー（みじん切り）…… 8枚
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）…… ¼個（約50g）
Ⓐ パセリ（みじん切り）…… 大さじ1
Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
Ⓐ こしょう …… 少々
オリーブ油 …… カップ½
レモン（くし形切り）…… 適量

作りかた

❶ さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み 解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで で加熱してざるに取る。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 解凍・下ゆで ▶ 根菜の下ゆで で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

応用 021
酢ごぼう

加熱時間の目安　約6分30秒



材料（4人分）
ごぼう …… 200g
Ⓐ 白ごま（すった物）…… 大さじ3
Ⓐ 酢、砂糖 …… 各大さじ1½
Ⓐ しょうゆ、みりん …… 各大さじ½
Ⓐ 塩 …… 少々

作りかた

❶ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水に付ける。酢（分量外）をふりかけてラップで包み、 解凍・下ゆで ▶ 根菜の下ゆで で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
❷混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉（分量外）をふる。

ゆでたごぼうを使って
ごぼうサラダ

ゆでたごぼう（約200g）をマヨネーズ（大さじ2）と白ごま（適量）、塩、こしょう（各少々）であえる。

葉・果菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。






根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気を切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。➔P.63

さくいん（あいうえお順）

さくいん（あいうえお順）

さくいん（あいうえお順）

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔P.86~89 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔P.11、15

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ
TEL　0120−3121−68
FAX　0120−3121−87
（受付時間）9:00〜19:00(365日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL　0120−3121−11
FAX　0120−3121−34
（受付時間）9:00〜17:30(月〜土)、9:00〜17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕様

電源		交流100V、50Hz−60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,350W（ヒーター1,300W）
オーブン		消費電力1,420W（ヒーター1,360W）
温度調節範囲		発酵、100〜250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法		幅500×奥行449×高さ408mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約21kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		56.2kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		10.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		66.2kWh/年

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「操作案内」表示時約2.5W)
※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)　JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　電話（　　）　−

ご購入年月日　　　　年　　月　　日

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

→ ご使用中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用などご詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。


日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話(03)3502-2111

1-D6097-2A